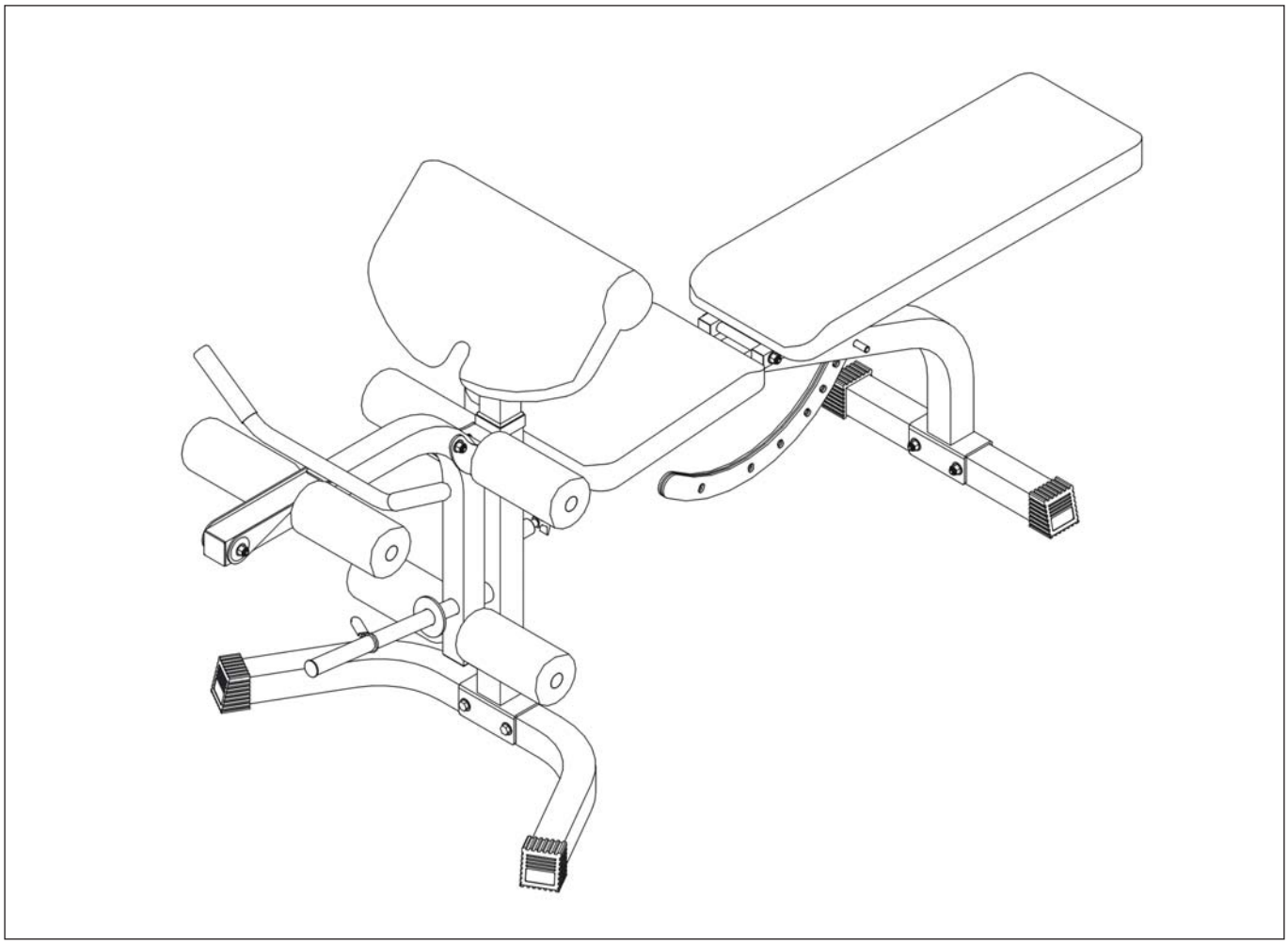
SOLID XP BANK/BENCH

HAMMER®
GERMANY
100 YEARS IN SPORTS

Item No.:4513

Bank



Inhaltsverzeichnis

1.	**Sicherheitshinweise**		01
2.	**Allgemeines**		02
	2.1	Verpackung	02
3.	**Montage**		04
	3.1	Checkliste	04
	3.2	Montageschritte	06
4.	**Pflege und Wartung**		10
5.	**Trainingsanleitung**		10
6.	**Garantiebedingungen**		11
7.	**Teileliste**		22
8.	**Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular**		23

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei dieser Bank um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 180kg.
- Die Bank darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
10. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse HC. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

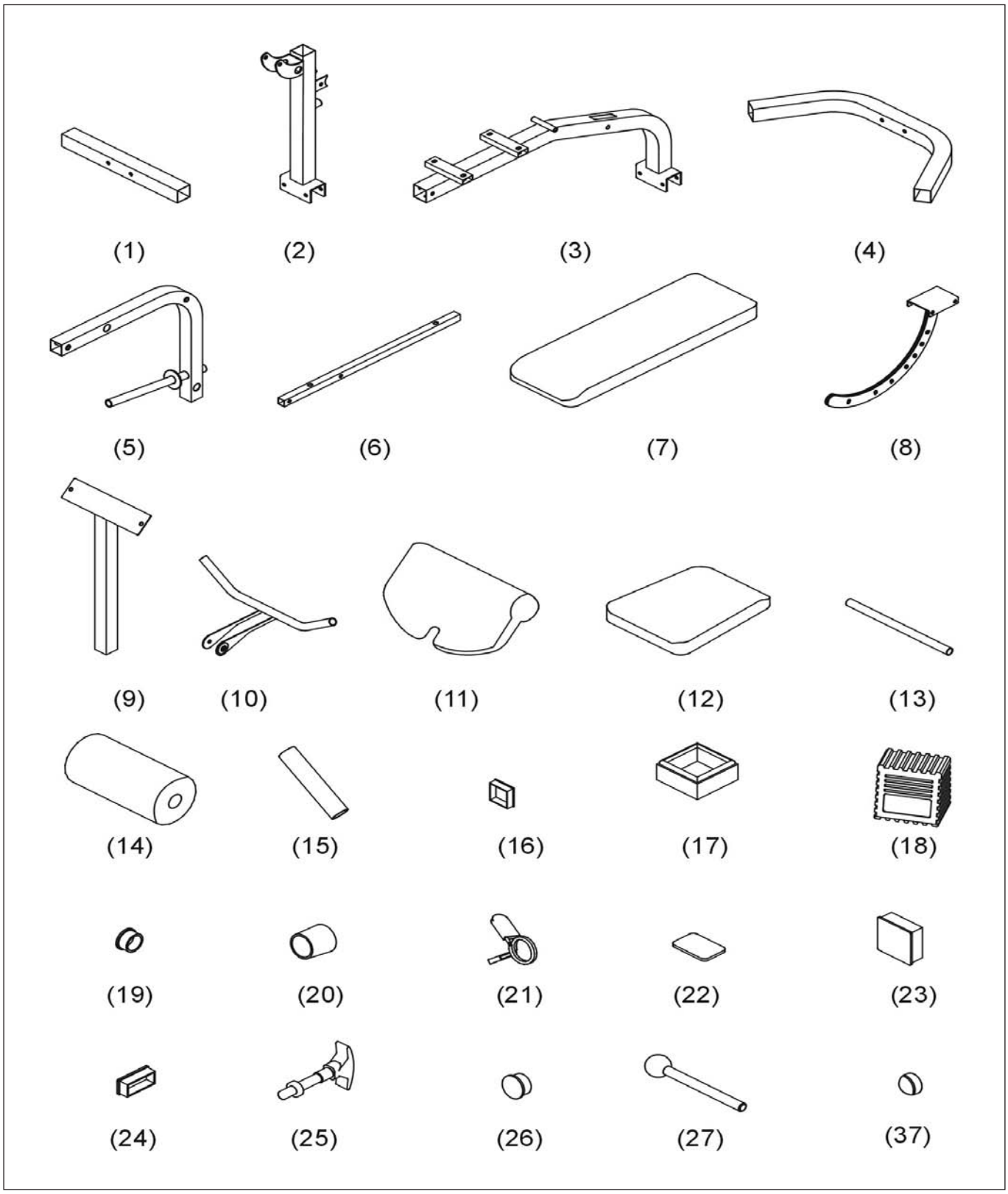
3. Aufbau

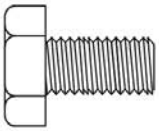
Um den Zusammenbau der Bank für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

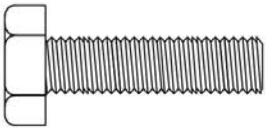
- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Wenn möglich montieren Sie die Bank auf einer bodenschonenden Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass ein stabiler Stand gewährleistet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3.1 Checkliste

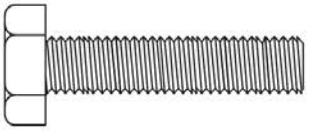




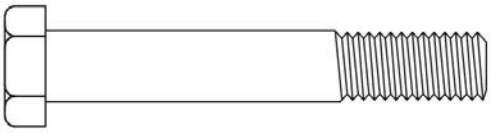
(28)M8X16 Sechskantschraube



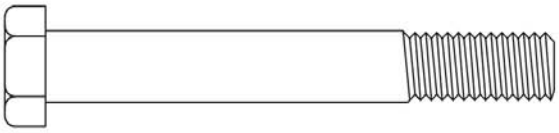
(29)M8X32 Sechskantschraube



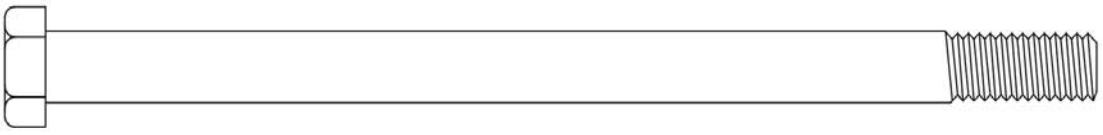
(30)M8X38 Sechskantschraube



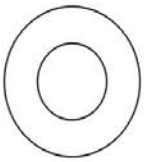
(31)M10x65 Sechskantschraube



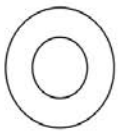
(32)M10X75mm Sechskantschraube



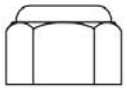
(33)M10X155mm Sechskantschraube



(36)M10 Unterlegscheibe



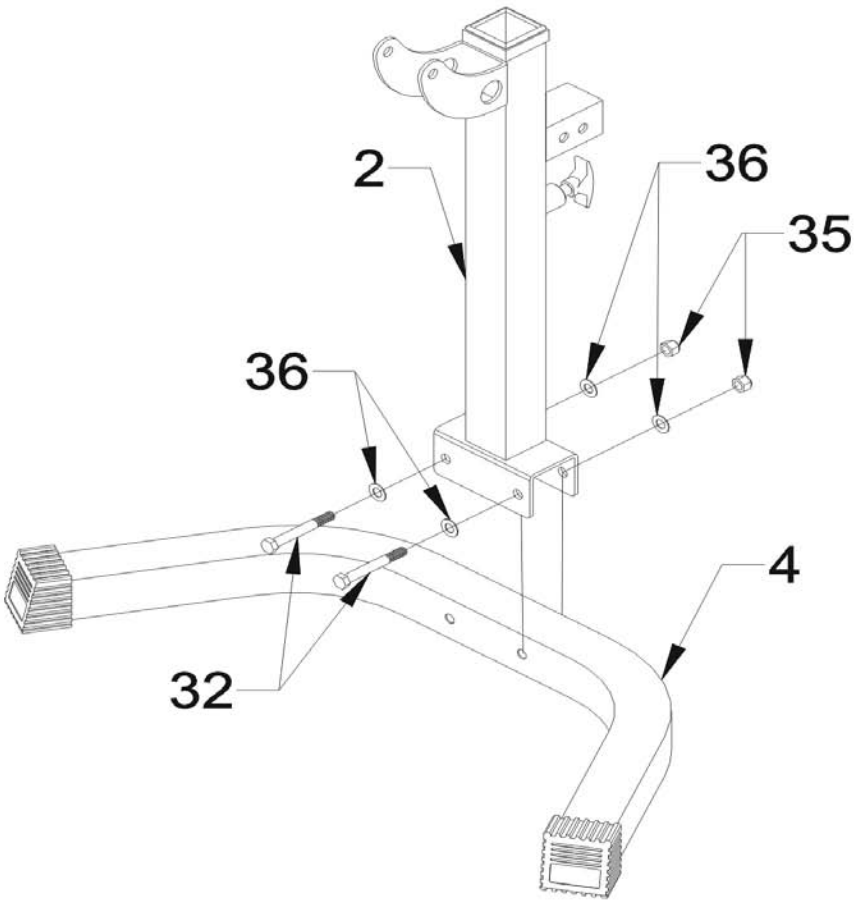
(34)M8 Unterlegscheibe



(35) M10 Mutter, selbstsichernd

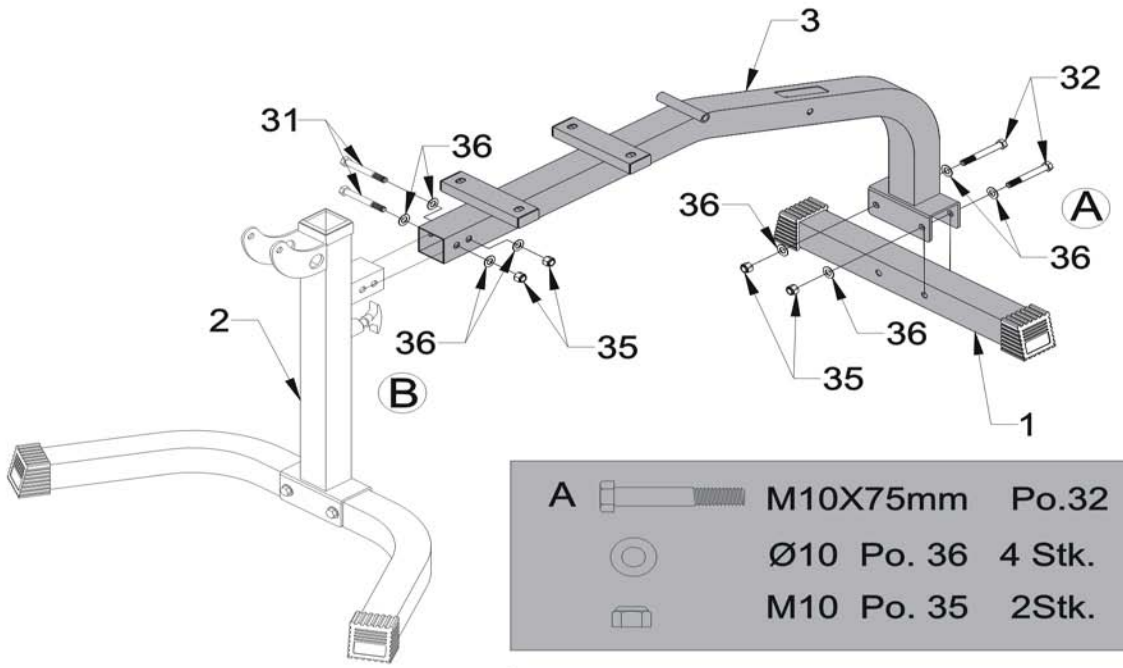
3.2 Montageschritte

Schritt 1



M10X75mm	Po.32	2 Stk.
Ø10	Po. 36	4 Stk.
M10	Po. 35	2Stk.

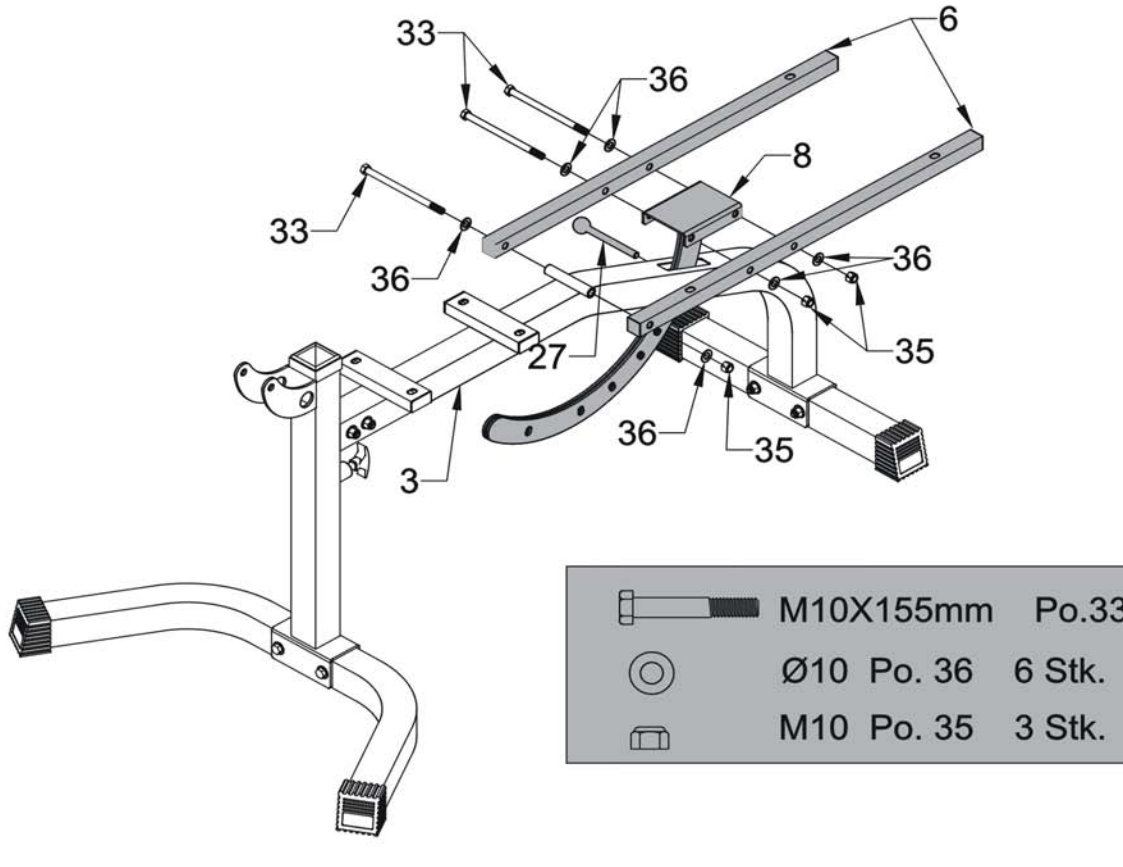
Schritt 2



A	M10X75mm	Po.32	2 Stk.
	Ø10	Po. 36	4 Stk.
	M10	Po. 35	2Stk.

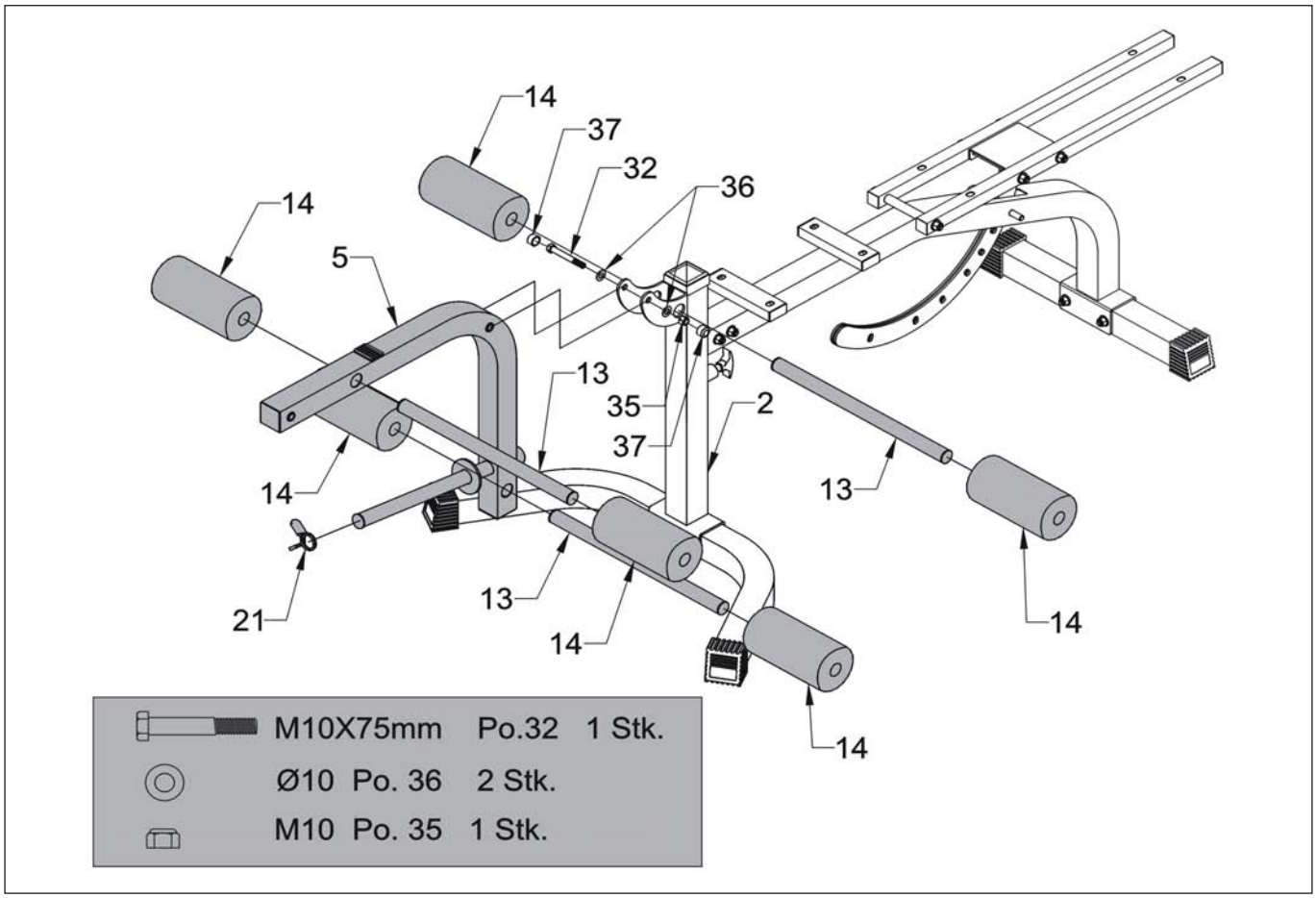
B	M10X65mm	Po. 31	2 Stk.
	Ø10	Po. 36	4 Stk.
	M10	Po. 35	2Stk.

Schritt 3

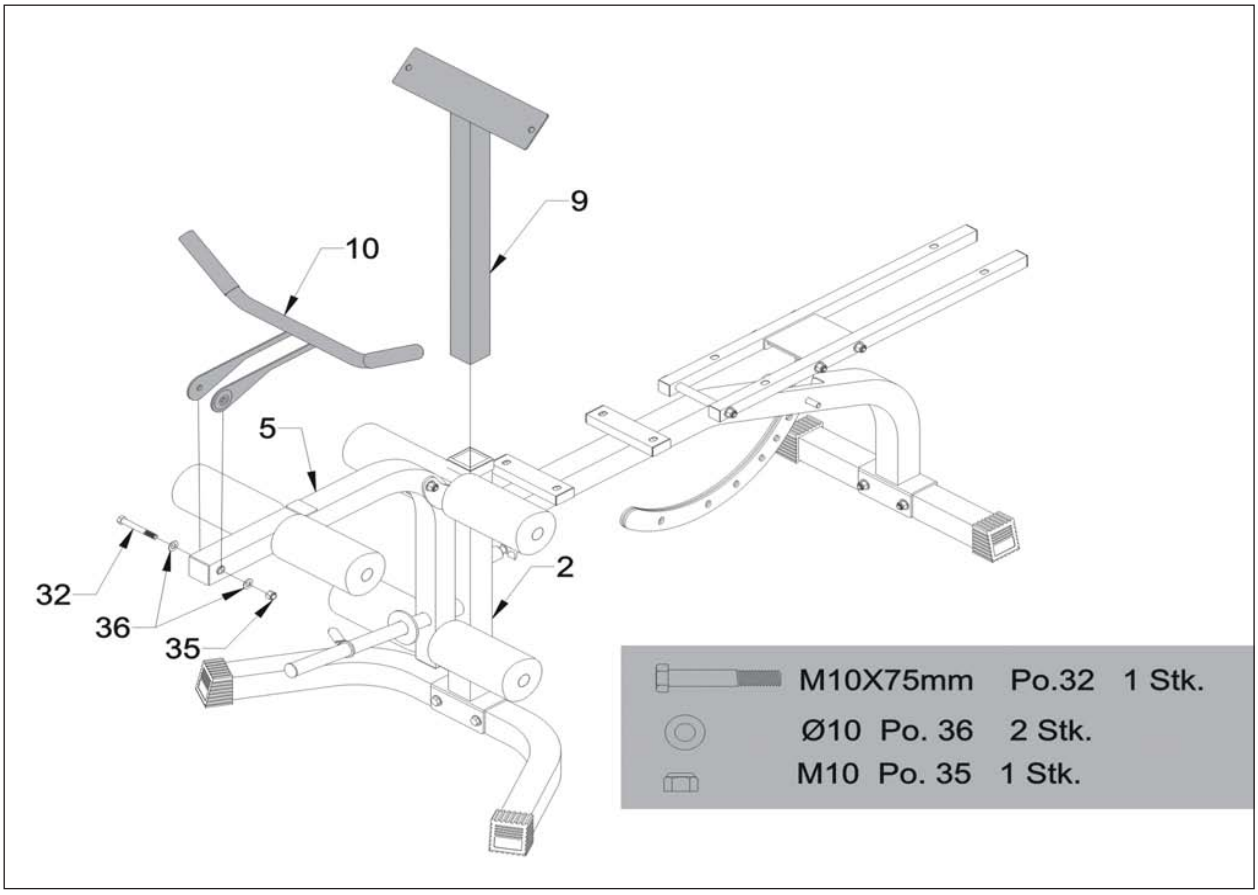


	M10X155mm	Po.33	3 Stk.
	Ø10	Po. 36	6 Stk.
	M10	Po. 35	3 Stk.

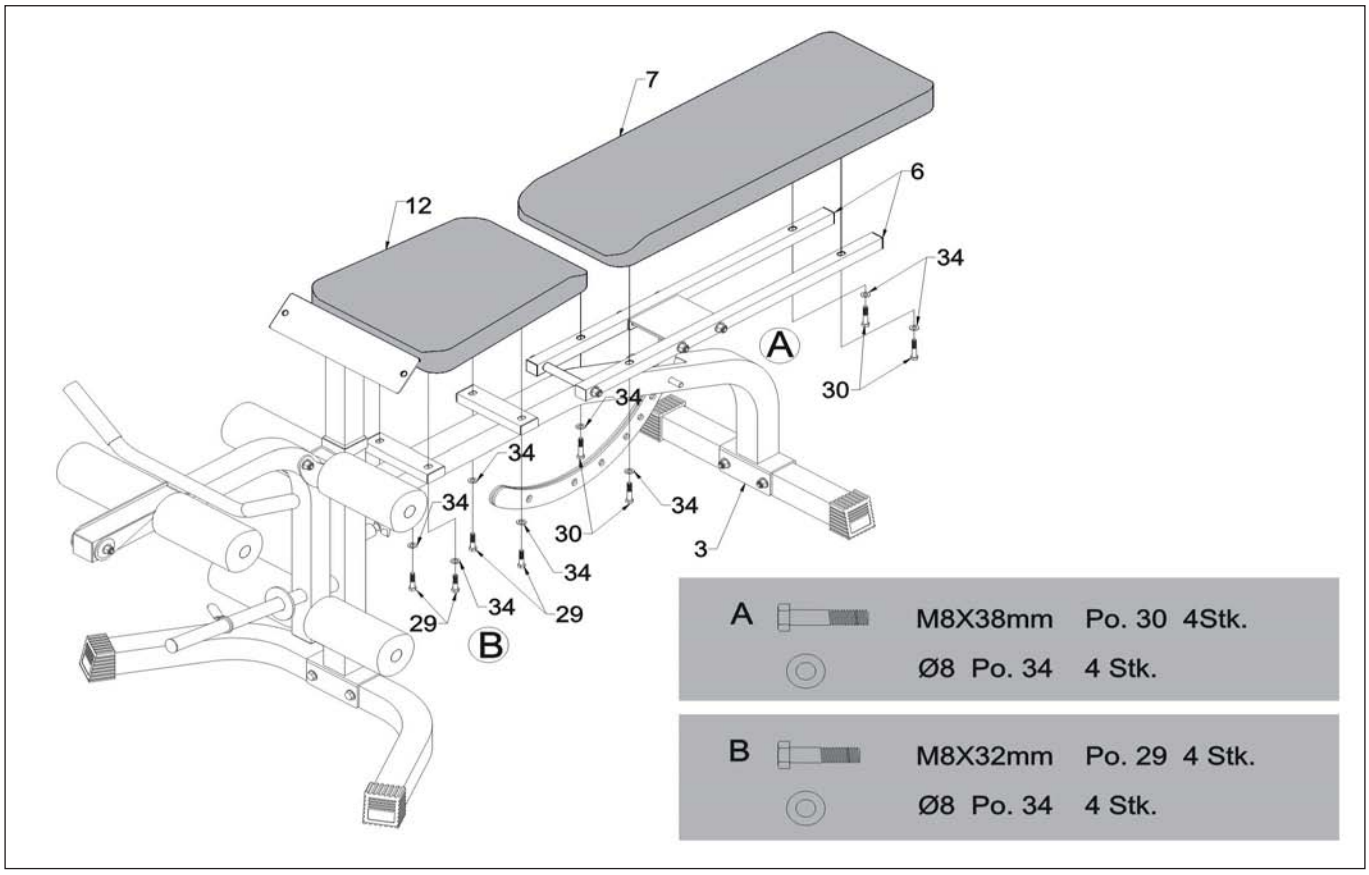
Schritt 4



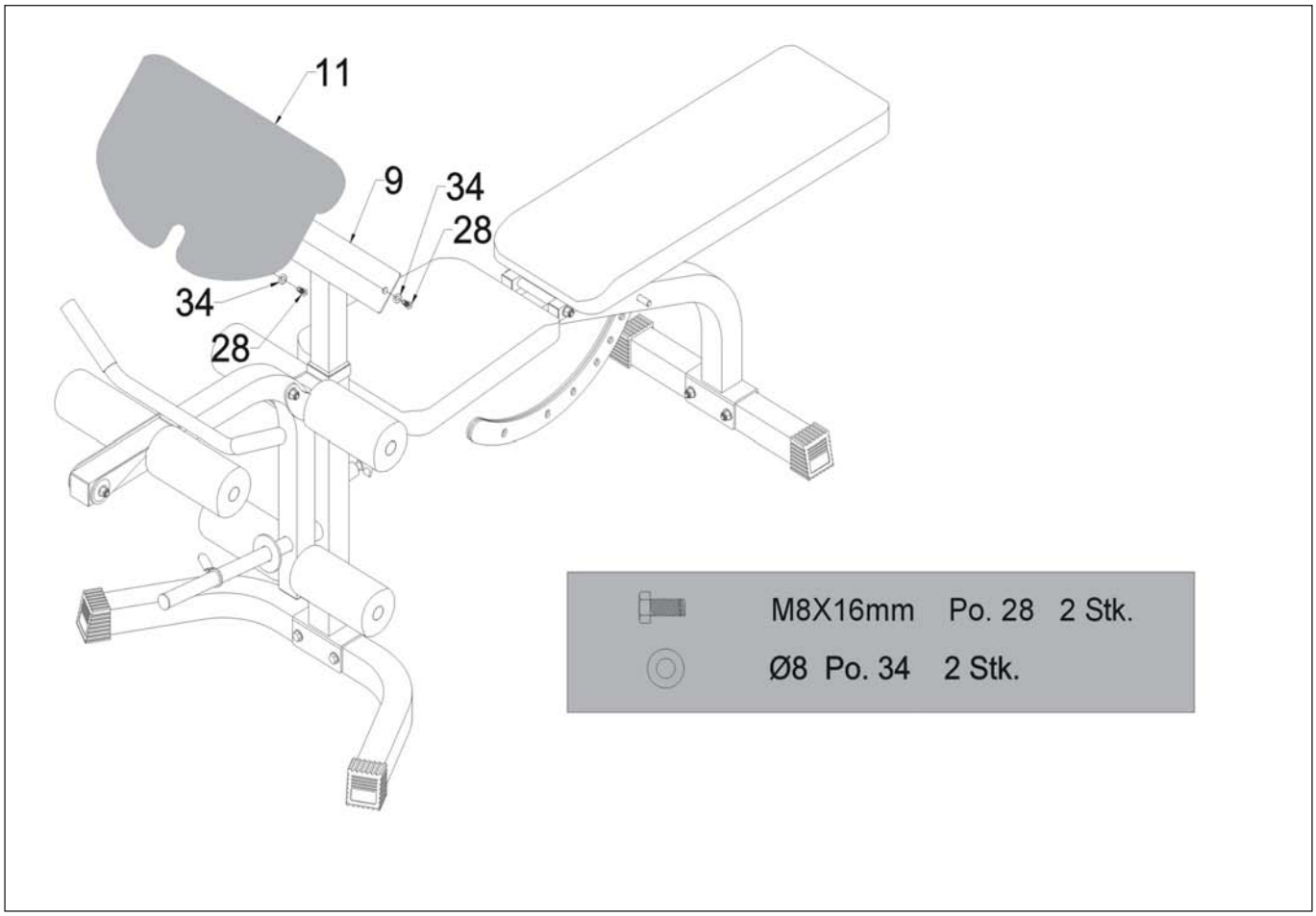
Schritt 5



Schritt 6



Schritt 7



4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kunden-service sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmsätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

Wie sollten Sie trainieren?

Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

Bitte beachten Sie auch, dass das Training auf einer Bank sehr vielseitig gestaltbar ist. Es gibt sehr viele Übungsmöglichkeiten mit der Lanhantelstange, mit Kurzhanteln, mit Gewichtescheiben, aber auch ohne Gewichte.

Durch Benutzen der Gewichtescheiben am vorderen Teil der Bank können die folgenden Übungen ausgeführt werden:

- Beinstrecken (sitzend auf der Bank)
- Beinbeugen (stehend vor der Bank und an senkrecht gestellter Rückenlehne festhaltend).

6. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

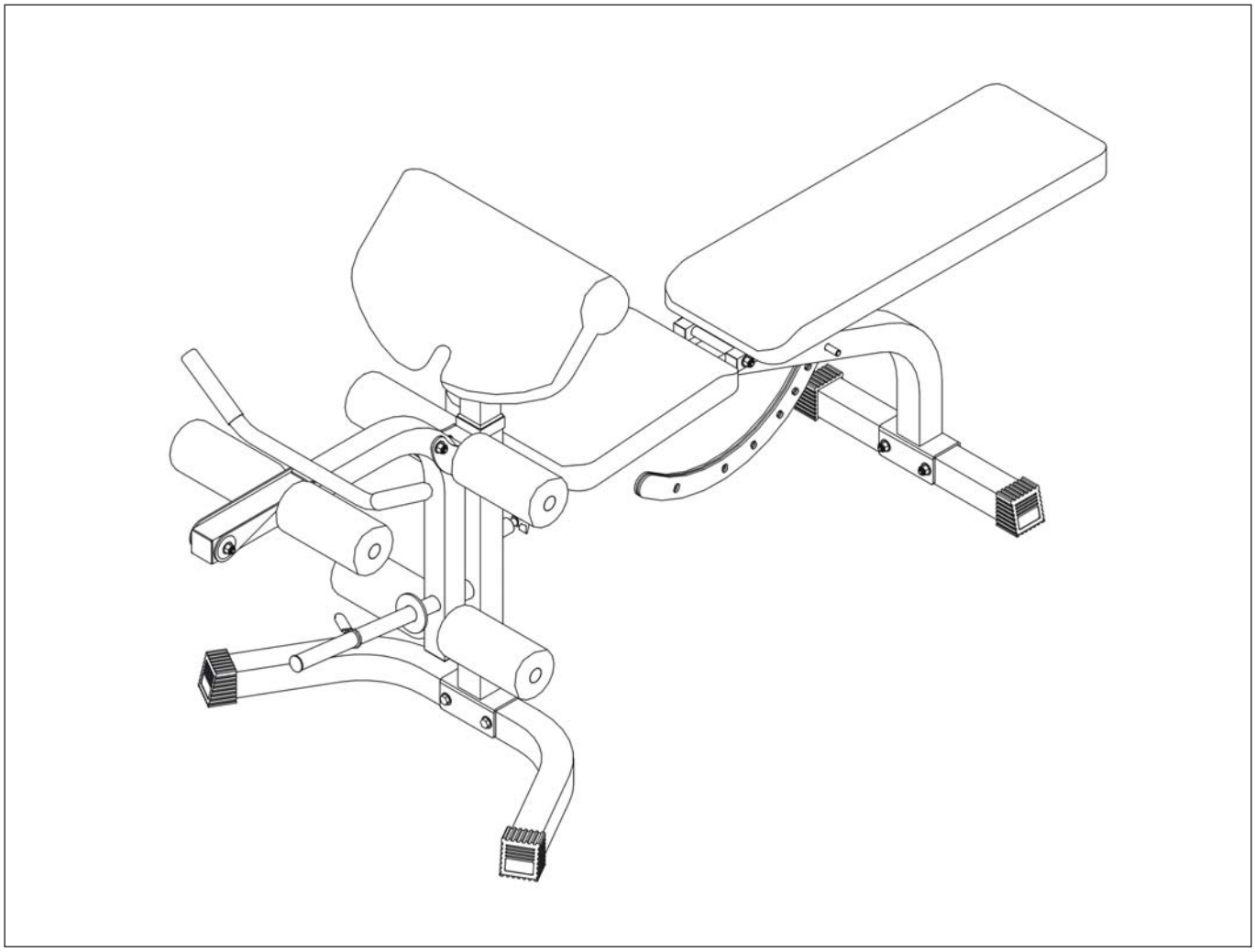
6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

Bench



Index

		/Page
1.	**Safety instructions**	14
2.	**General**	14
	2.1 Packaging	14
3.	**Assembly**	15
	3.1 Check list	15
	3.2 Assembly Steps	17
4.	**Care and Maintenance**	21
5.	**Training manual**	22
6.	**Warranty** (Germany only)	
7.	**Parts list**	22

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The bench is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. load weight is 180 kg..
- The bench should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Assembly

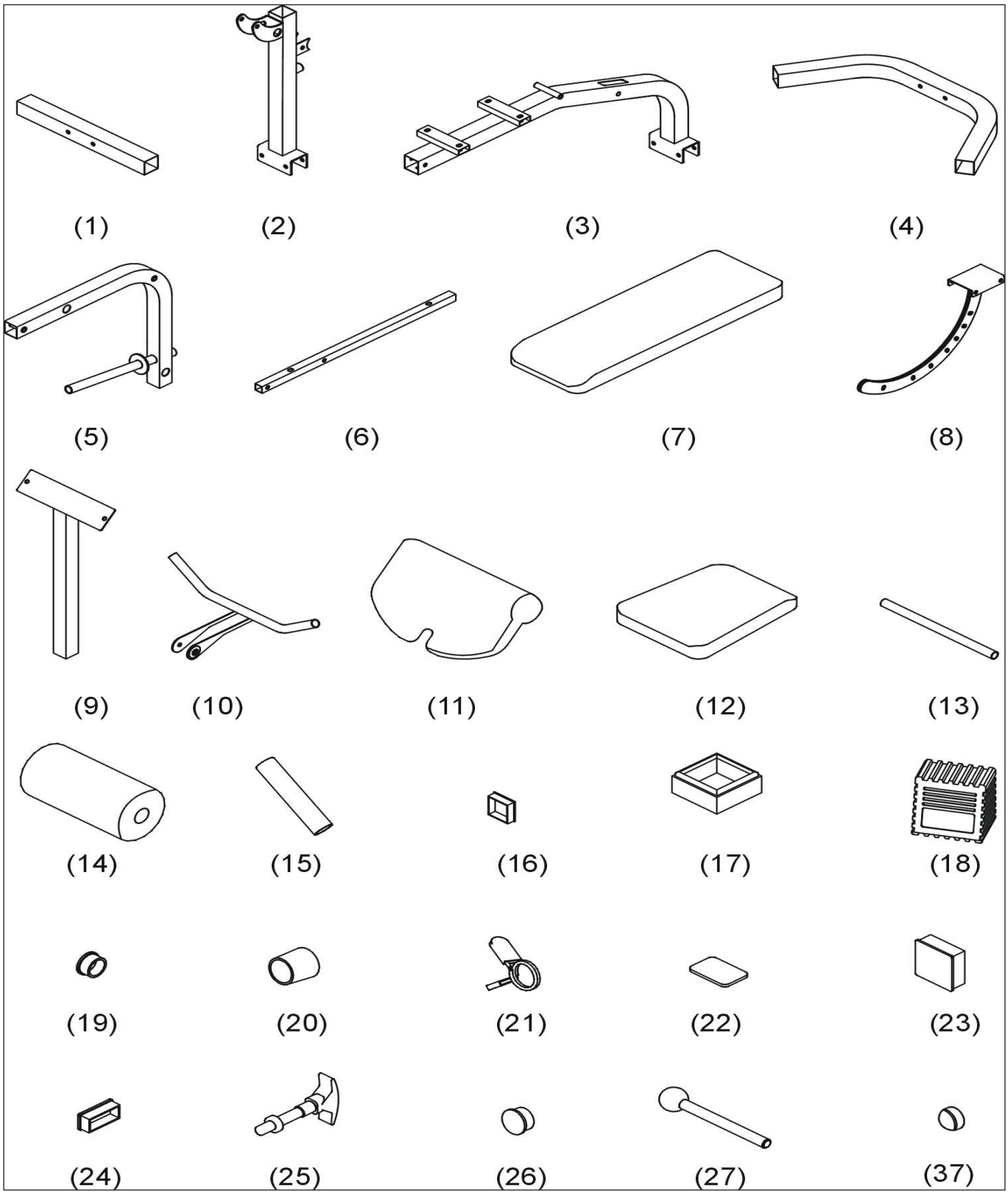
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

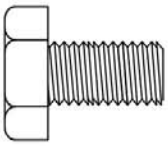
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Mtallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.

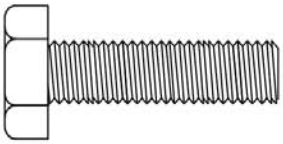
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Check list

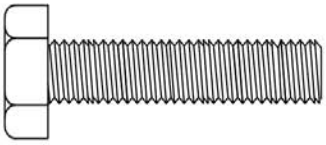




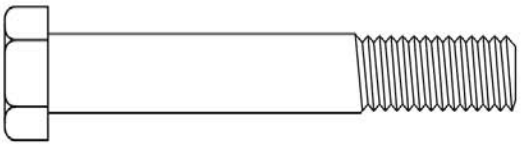
(28)M8X16 HEX BOLT



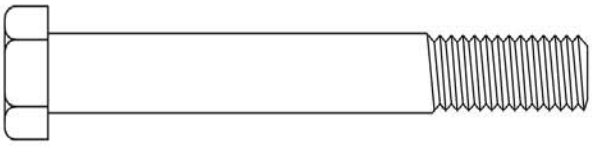
(29)M8X32 HEX BOLT



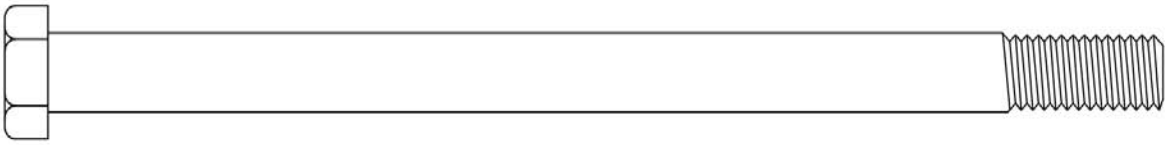
(30)M8X38 HEX BOLT



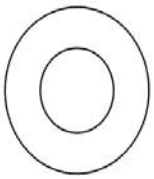
(31)M10x65 HEX BOLT



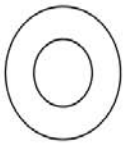
(32)M10X75mm HEX BOLT



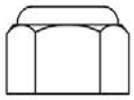
(33)M10X155mm HEX BOLT



(36)M10 WASHER



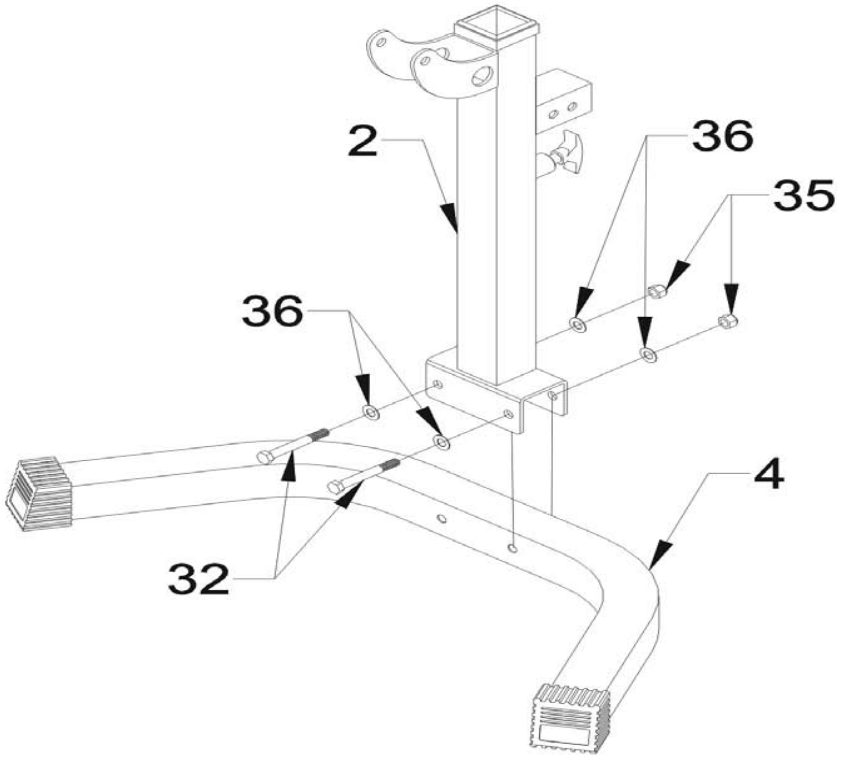
(34)M8 WASHER

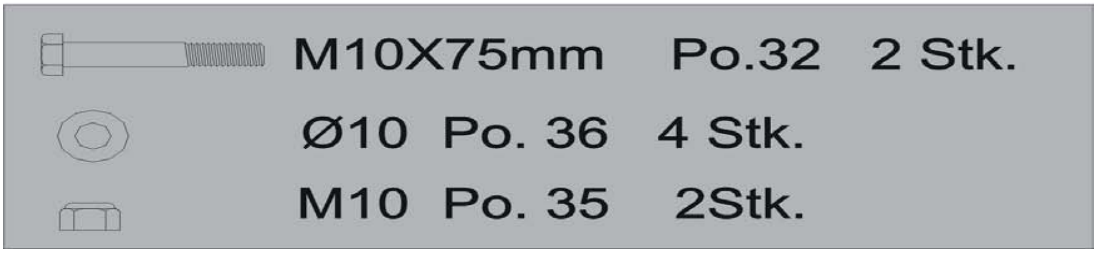


(35)M10 LOCK NUT

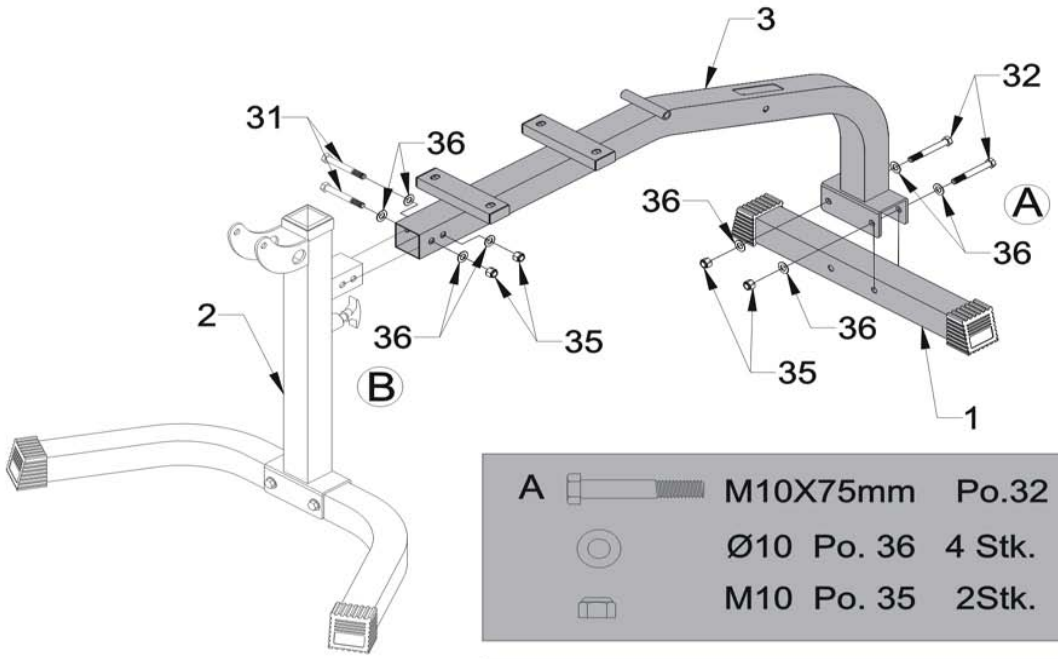
3.2 Assembly steps

Step 1





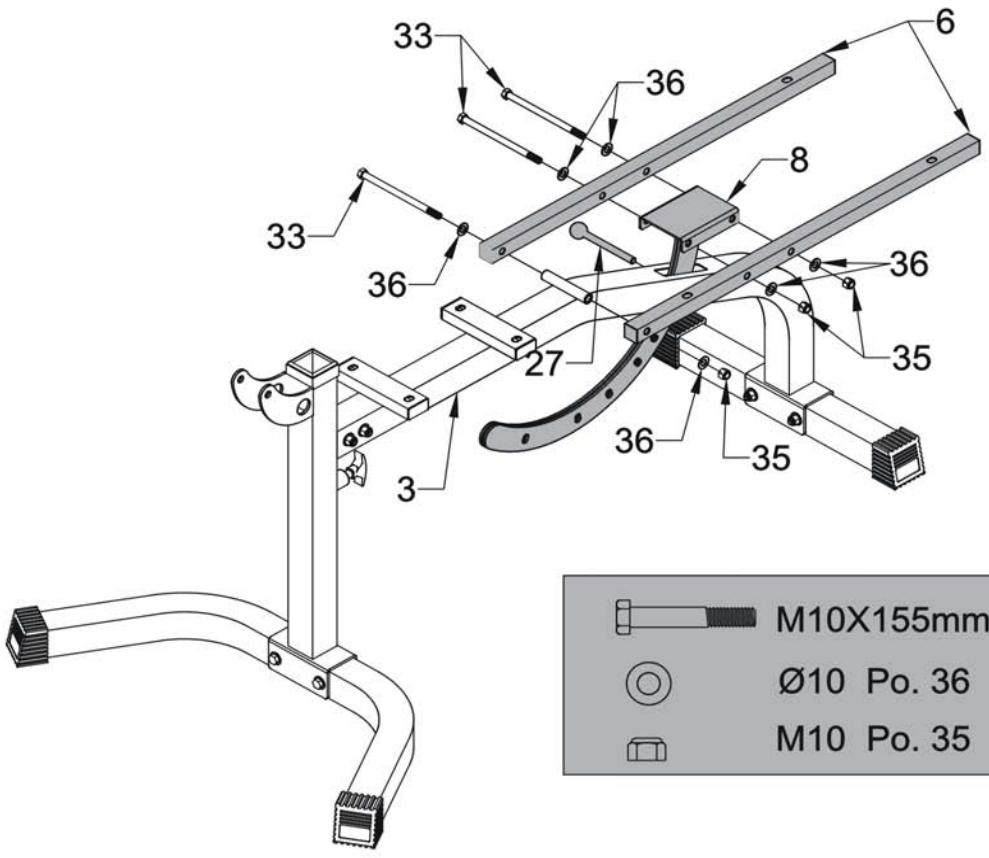
Step 2



A	M10X75mm	Po.32	2 Stk.
	Ø10	Po. 36	4 Stk.
	M10	Po. 35	2Stk.

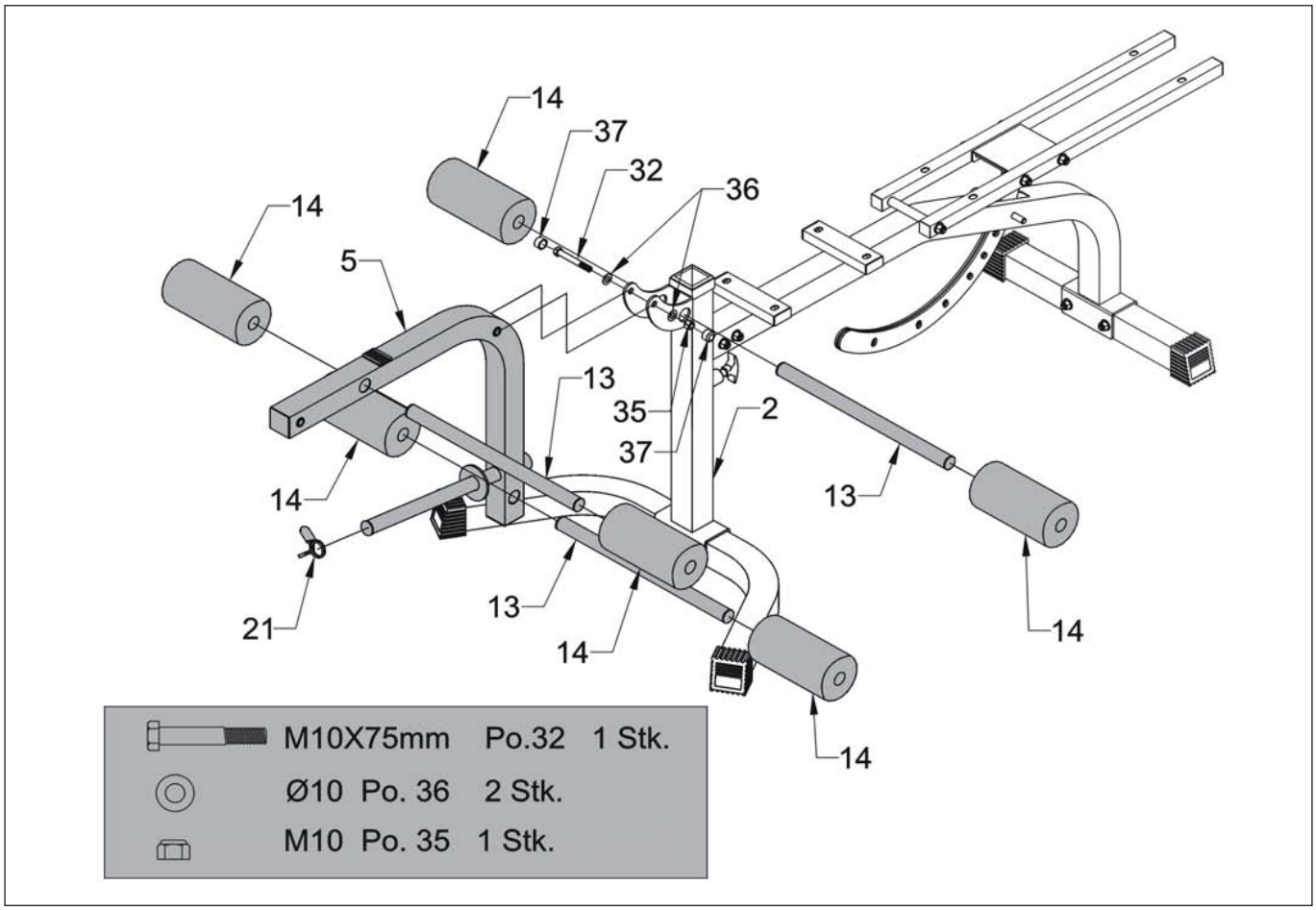
B	M10X65mm	Po. 31	2 Stk.
	Ø10	Po. 36	4 Stk.
	M10	Po. 35	2Stk.

Step 3

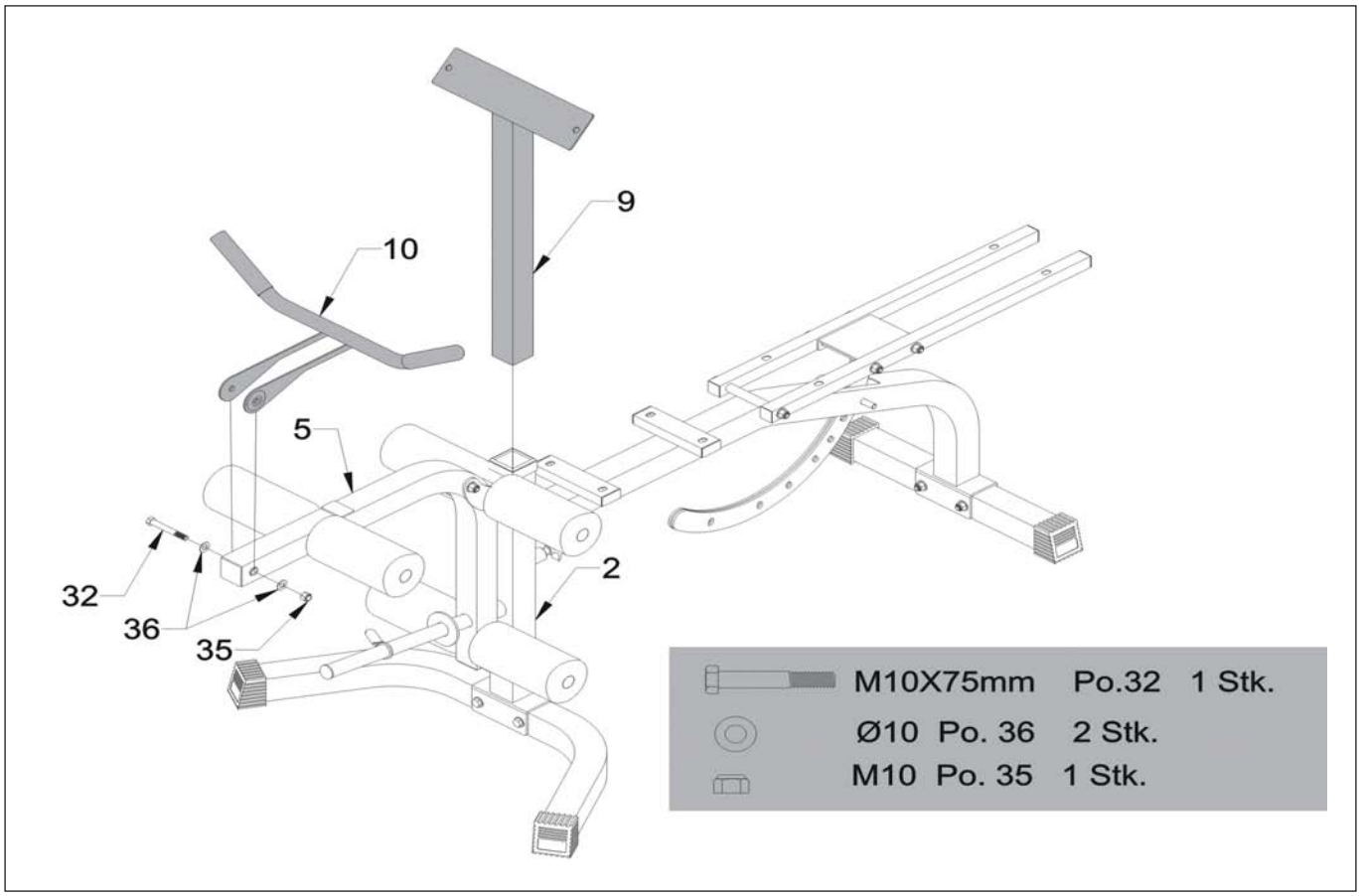


	M10X155mm	Po.33	3 Stk.
	Ø10	Po. 36	6 Stk.
	M10	Po. 35	3 Stk.

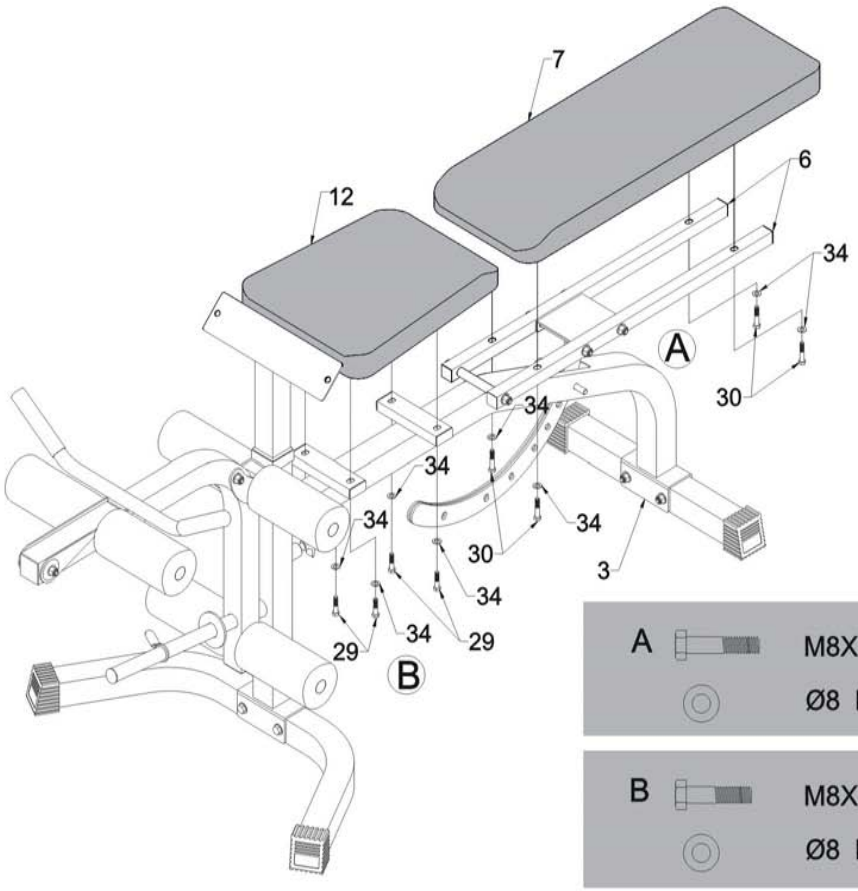
Step 4


14
37
32
36
14
5
13
35
2
37
14
13
21
13
14
14
14
M10X75mm Po.32 1 Stk.
Ø10 Po. 36 2 Stk.
M10 Po. 35 1 Stk.

Step 5


9
10
5
32
36
35
2
M10X75mm Po.32 1 Stk.
Ø10 Po. 36 2 Stk.
M10 Po. 35 1 Stk.

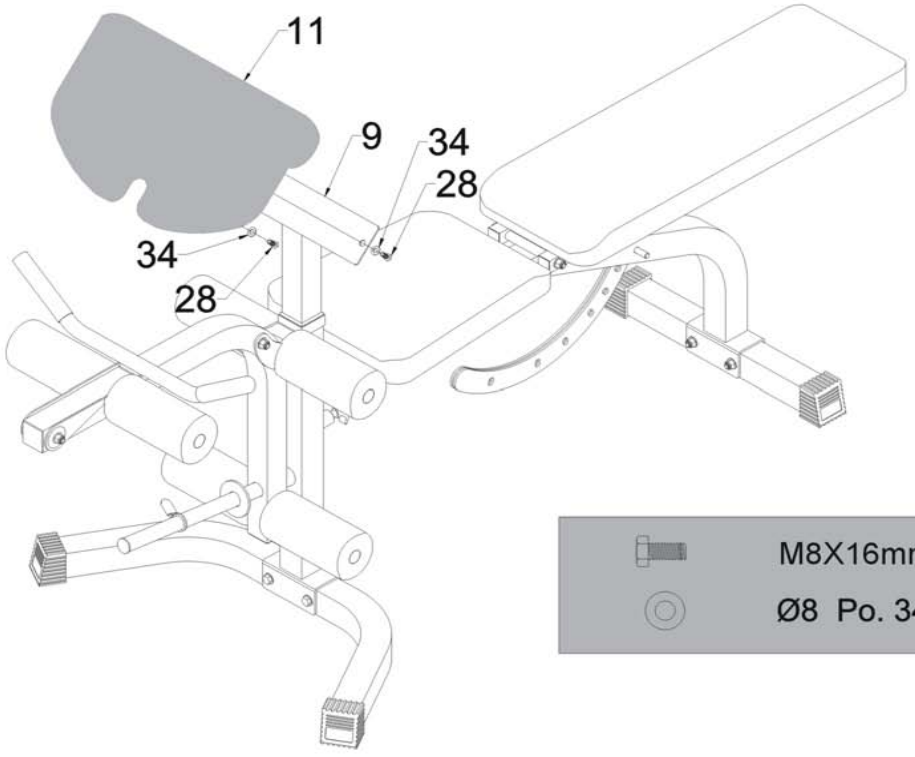
Step 6



A	M8X38mm	Po. 30 4Stk.
	Ø8	Po. 34 4 Stk.

B	M8X32mm	Po. 29 4 Stk.
	Ø8	Po. 34 4 Stk.

Srep 7



	M8X16mm	Po. 28 2 Stk.
	Ø8	Po. 34 2 Stk.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Training manual

Warm up:
To avoid any injuries, please warm up up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise
. There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don´t reach the 20 repetions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body

- Don´t forget your Ab´s.

7. Teileliste / Parts list 4513B

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4513B-1	Standfuß, hinten	Stabilizer, rear side		1
-2	Stütze	Support frame		1
-3	Hauptrahmen	Main frame		1
-4	Standfuß, vorne	Stabilizer, front side		1
-5	Beinstreckmodul	Leg extension module		1
-6	Auflage für Rückenpolster	backrest support		2
-7*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-8	Neigunsverstellelement	Incline frame		1
-9	Rahmen für Armcurler	Frame for armcurler		1
-10	Armcurler	Armcurler		1
-11*	Armcurlpolster	cushion for armcurler		1
-12*	Sitzpolster	Sear cushion		1
-13	Rohr für Schaumstoff	Rod for foam		3
-14*	Schaumstoffrolle	Foam roller		6
-15	Handgriff	Handgrip		2
-16	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap	25x25	4
-17	Hülse	Bushing	50x45	1
-18	Kunststoffkappe	Square endcap	50x50	4
-19	Kunststoffkappe, rund	Round end cap	Ø25	6
-20	Kunststoffkappe, rund außenseite	Round end cap, outerside	Ø25	1
-21	Federclip	Quick clipp		1
-22	Anschlag	Bumper		1
-23	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap	45x45	2
-24	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap	20x40	4
-25	Schnellverschluss	Pop pin		1
-26	Kunststoffkappe, rund	Round end cap	Ø28	1
-27	Steckstift	Pin		1
-28	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x16	2
-29	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x32	4
-30	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x38	4
-31	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x65	2
-32	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x75	6
-33	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x155	3
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	10
-35	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	11
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	22
-37	Kunststoff Dome Kappe	Plastic Dome cap	M10	2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

8. Service Hotline

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **10.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:4513 Solid XP Bench
Serien Nr.:

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

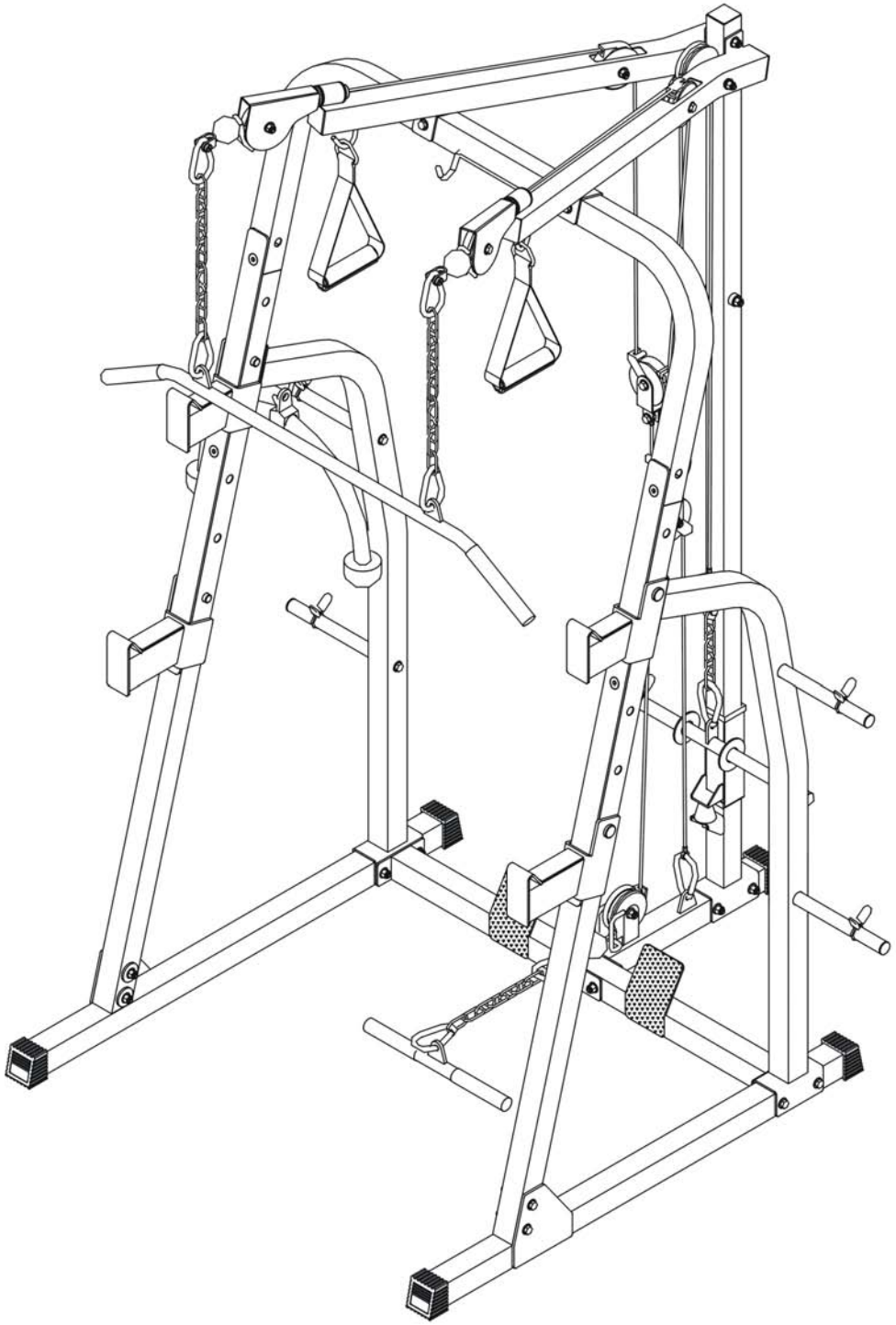
Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

SOLID XP MULTIPRESSE /CAGE

HAMMER®
GERMANY
100 YEARS IN SPORTS

Item No.:4513

Multipresse



Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise 03

2. Allgemeines
2.1 Verpackung 03

3. Montage 04
3.1 Checkliste
3.2 Montageschritte 07

4. Pflege und Wartung 19

5. Trainingsanleitung 19
5.1 Übungsbilder 20

6. Teileliste 49

7. Garantie 24

8. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular 50

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit Hanteleinheit 120 kg, Latzugturm max. 60kg.
- Das Kraftgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
13. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse HC. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

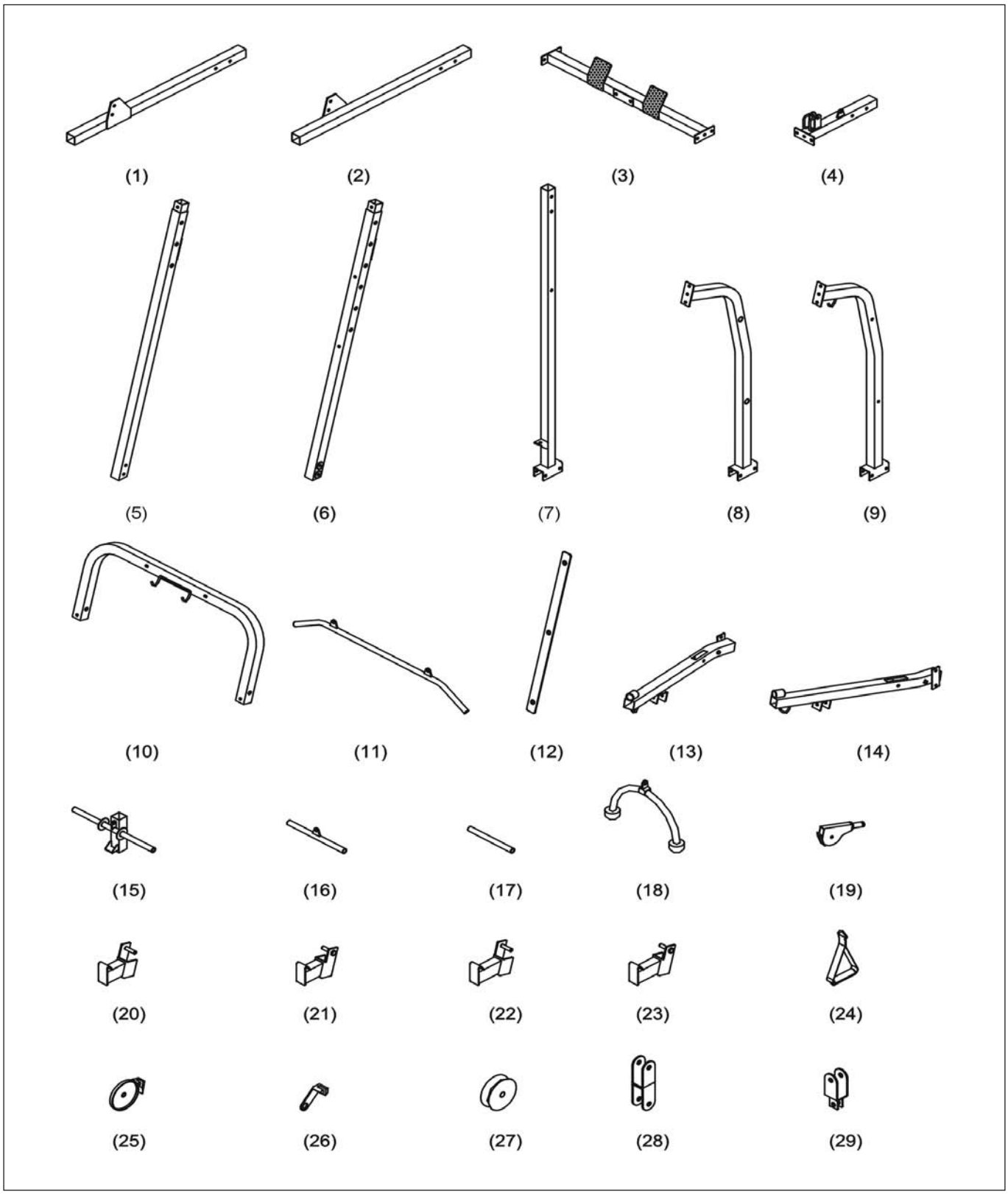
3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Kraftgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Krafgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

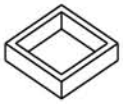
3.1 Checkliste



(30)

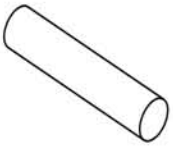
(31)

(32)

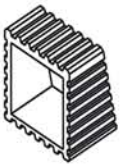


(33)

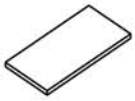
(34)



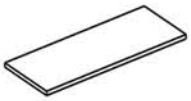
(35)



(36)



(37)



(38)

(39)

(40)

(41)

(42)

(43)

(44)

(45)

(46)

(47)

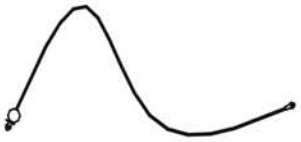
(48)

(49)

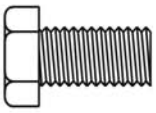
(50)

(51)

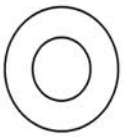
(51N)



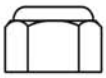
(52)



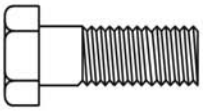
(53)M10x20 Sechskantschraube



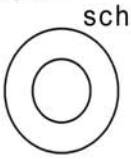
(61)M10 Unterleg-scheibe



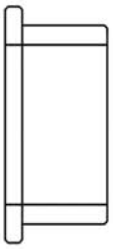
(64)M10 Mutter, selbstsichernd



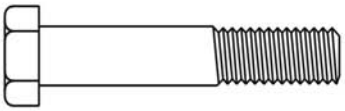
(54)M10x28 Sechskantschraube



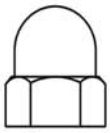
(62)3/8" Unterleg-scheibe



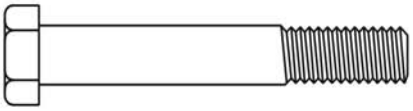
(65)38X32X25.1XL18 Buchse



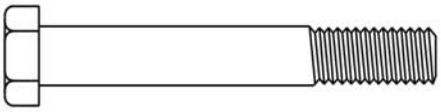
(55)10x50 Sechskantschraube



(63)3/8" Hutmutter

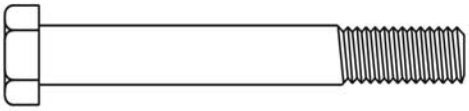


(56)M10X65mm Sechskantschraube

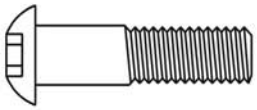


(57)M10X70mm Sechskantschraube

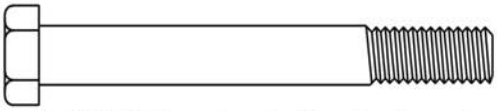
(66)3/8"x5/8" Gewindehülse



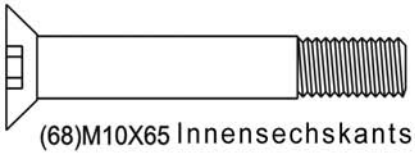
(58)M10X75mm Sechskantschraube



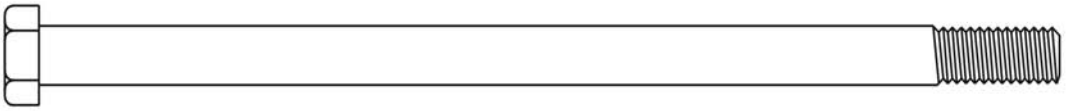
(67)3/8"x1-1/2" Innensechskantschraube



(59)M10X80mm Sechskantschraube



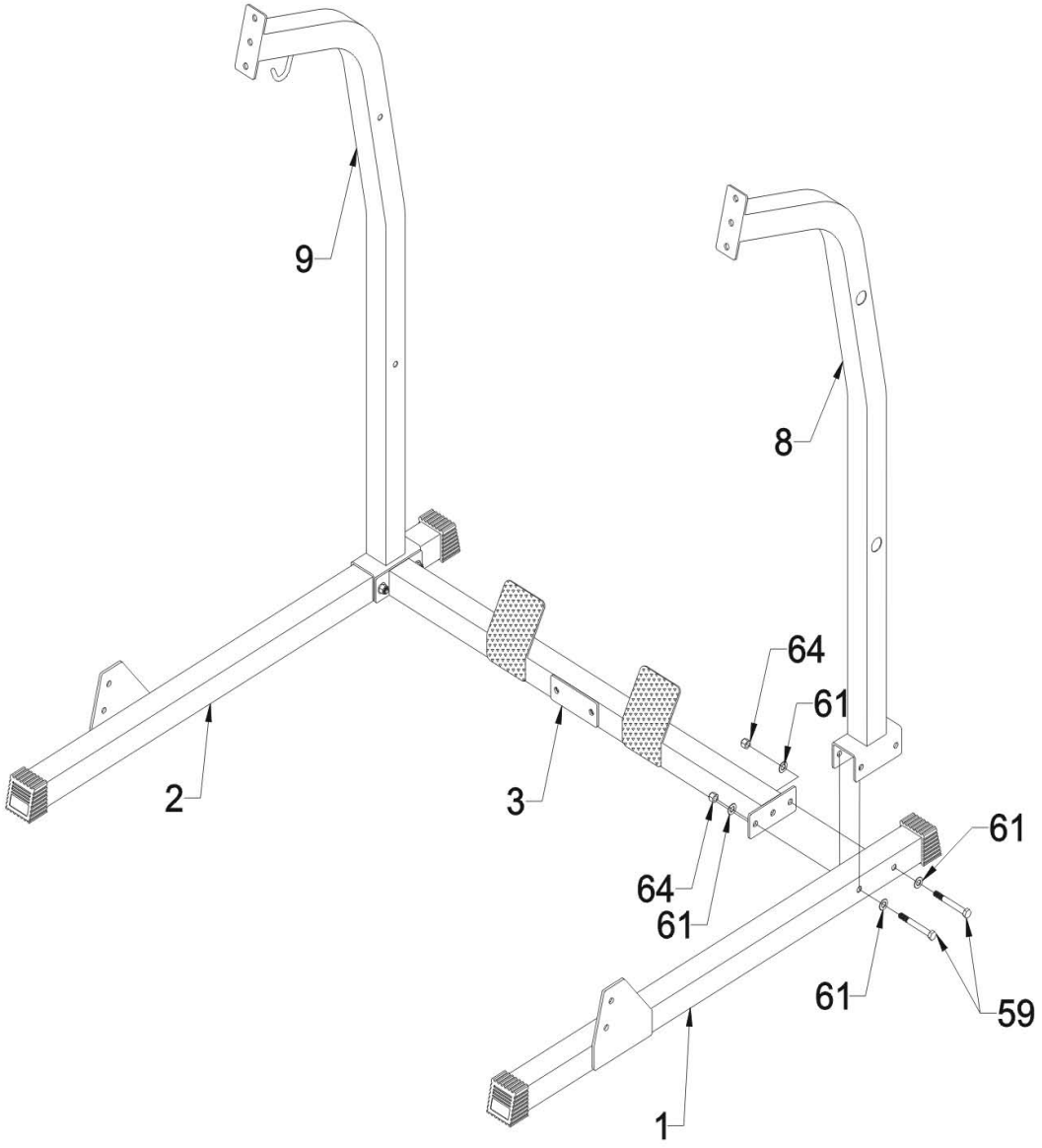
(68)M10X65 Innensechskantschraube



(60)M10X180mm Sechskantschraube

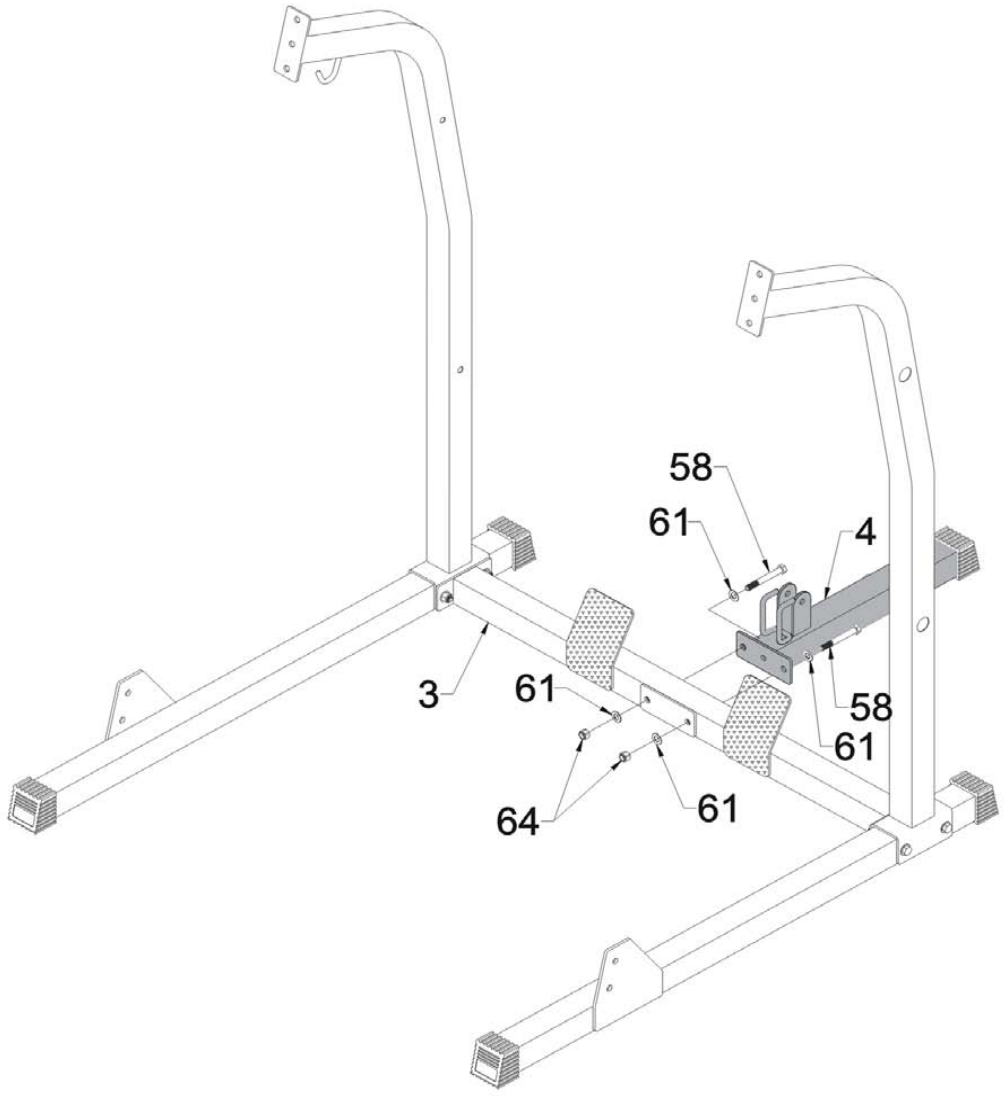
3.2 Montageschritte

Schritt 1

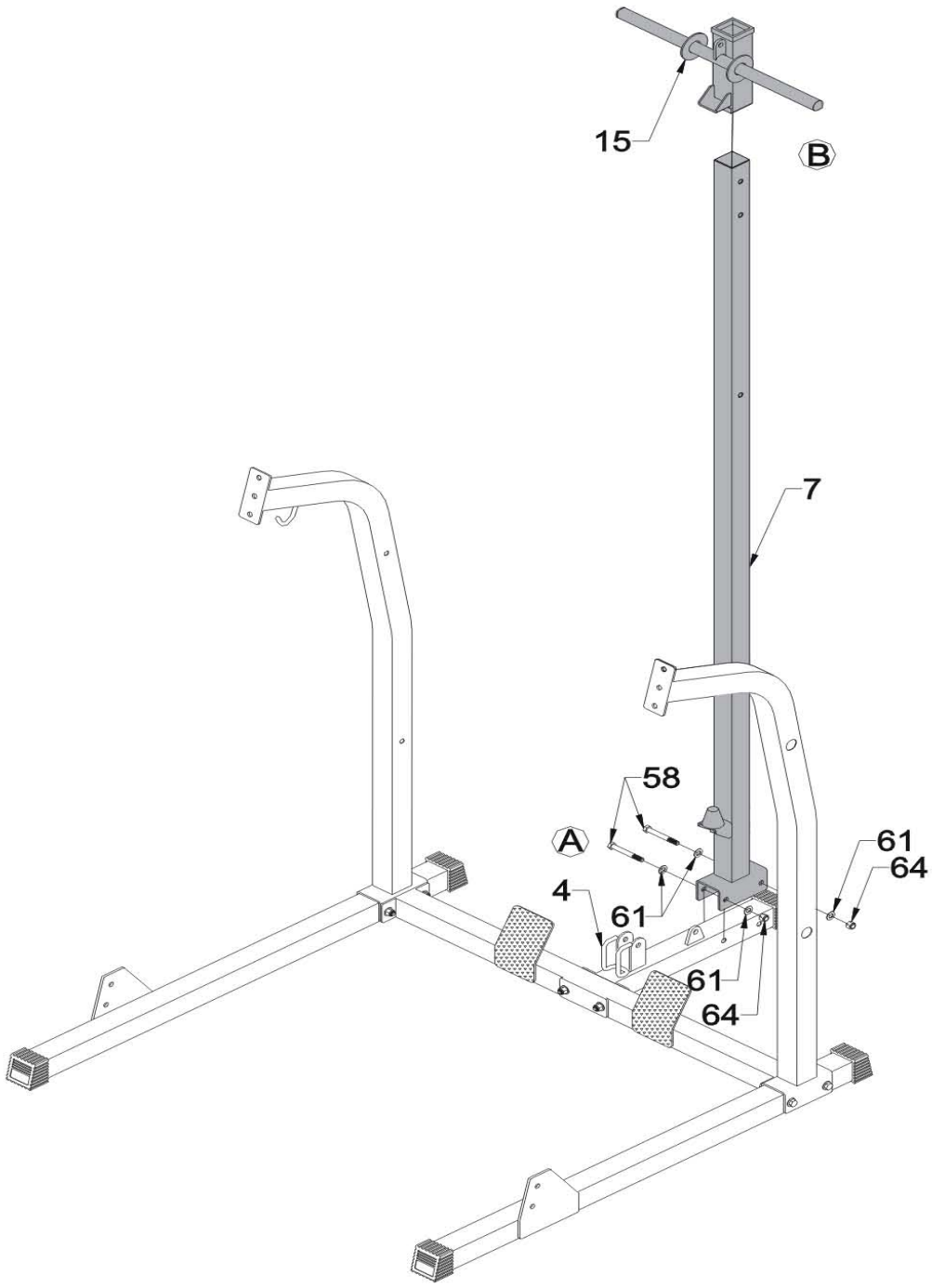


	M10X80mm	Po. 59	4 Stk.
	Ø10	Po. 61	8 Stk.
	M10	Po. 64	4 Stk.

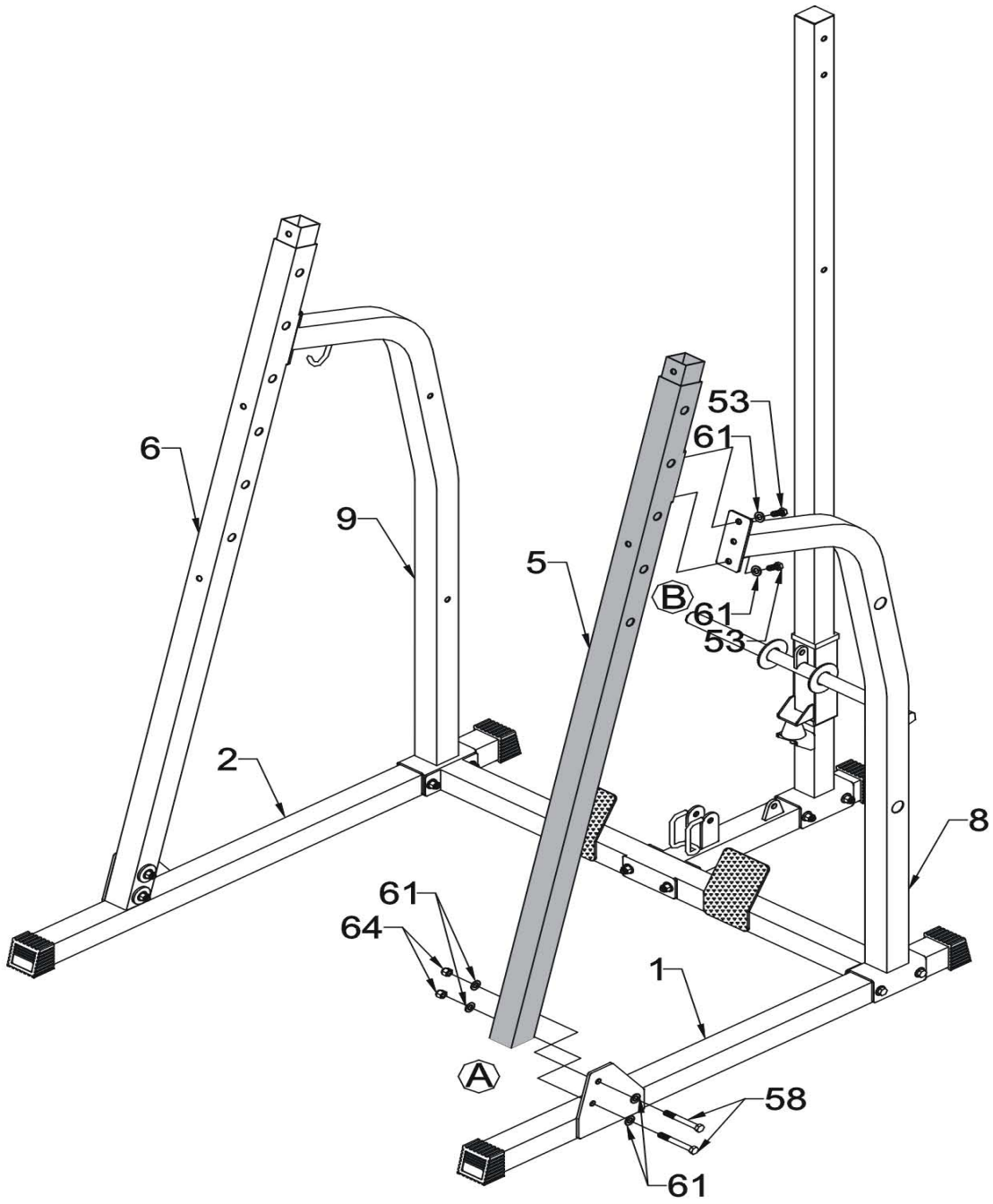
Schritt 2



M10X75mm	Po. 58	2 Stk.
Ø10	Po. 61	4 Stk.
M10	Po. 64	2 Stk.

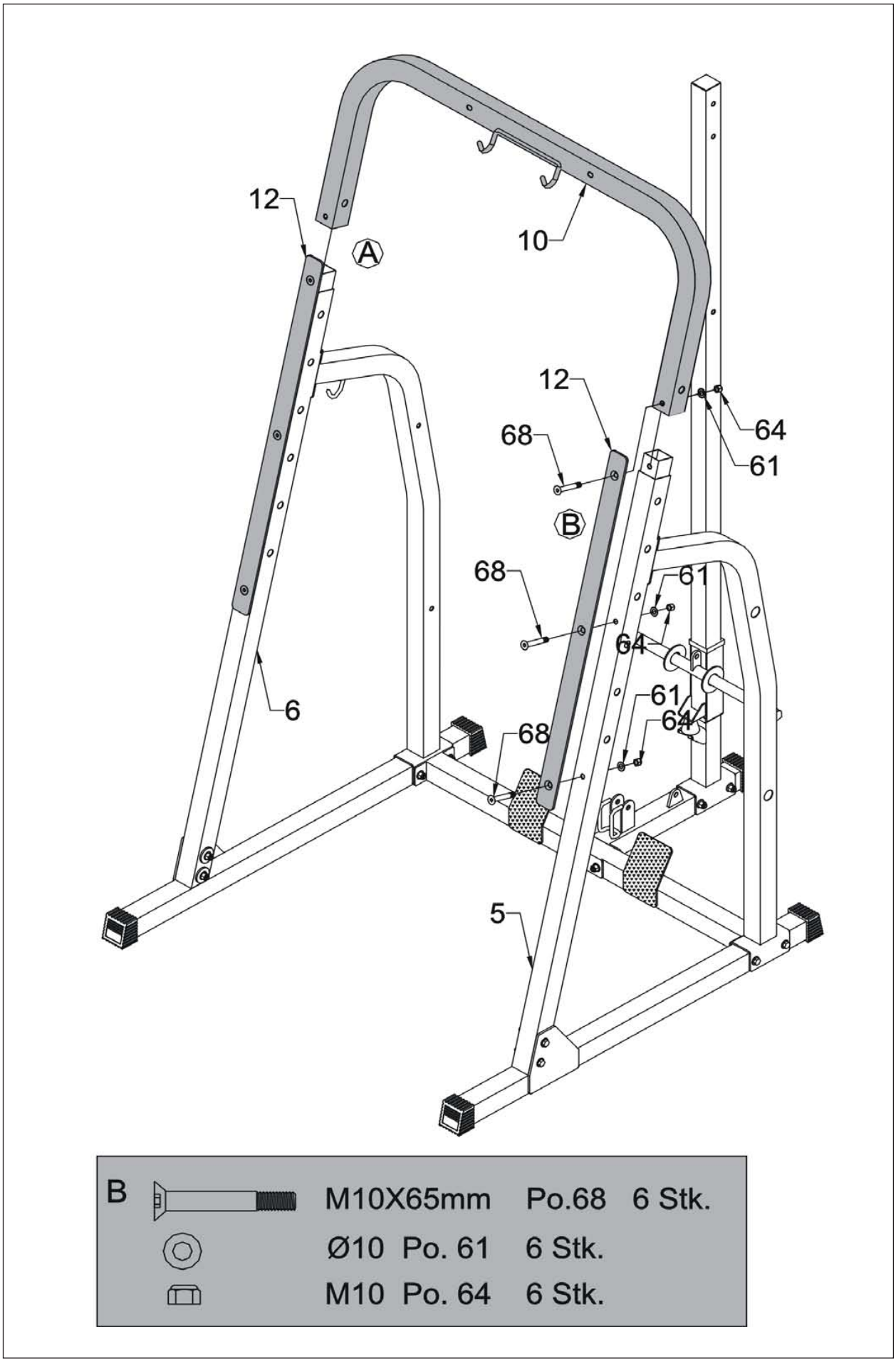


A	M10X75mm	Po. 58	2 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.
	M10	Po. 64	2 Stk.



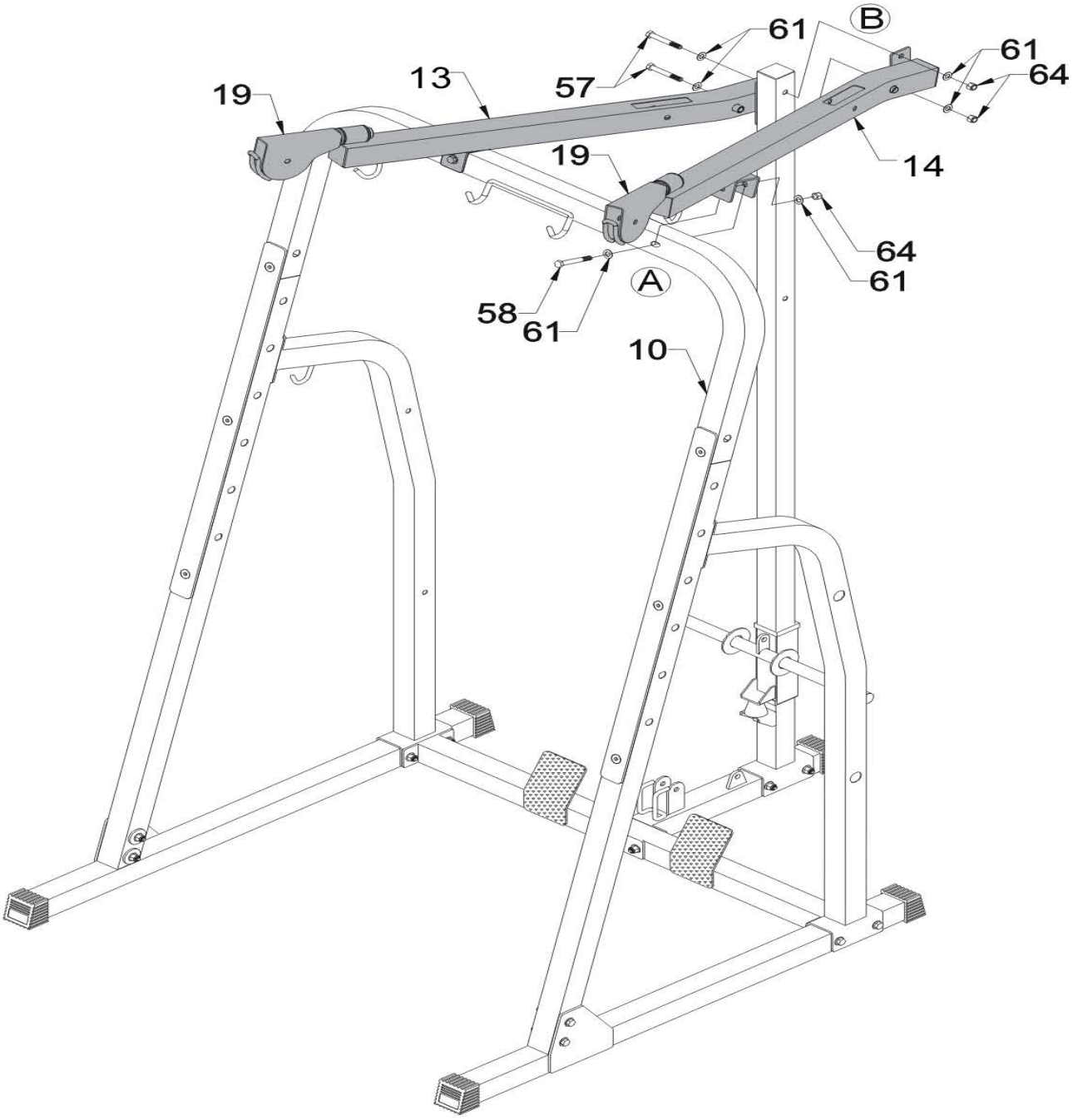
A	M10X75mm	Po.58	4 Stk.
	Ø10	Po. 61	8 Stk.
	M10	Po. 64	4 Stk.

B	M10X20mm	Po. 53	4 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.



B	M10X65mm	Po.68	6 Stk.
	Ø10	Po. 61	6 Stk.
	M10	Po. 64	6 Stk.

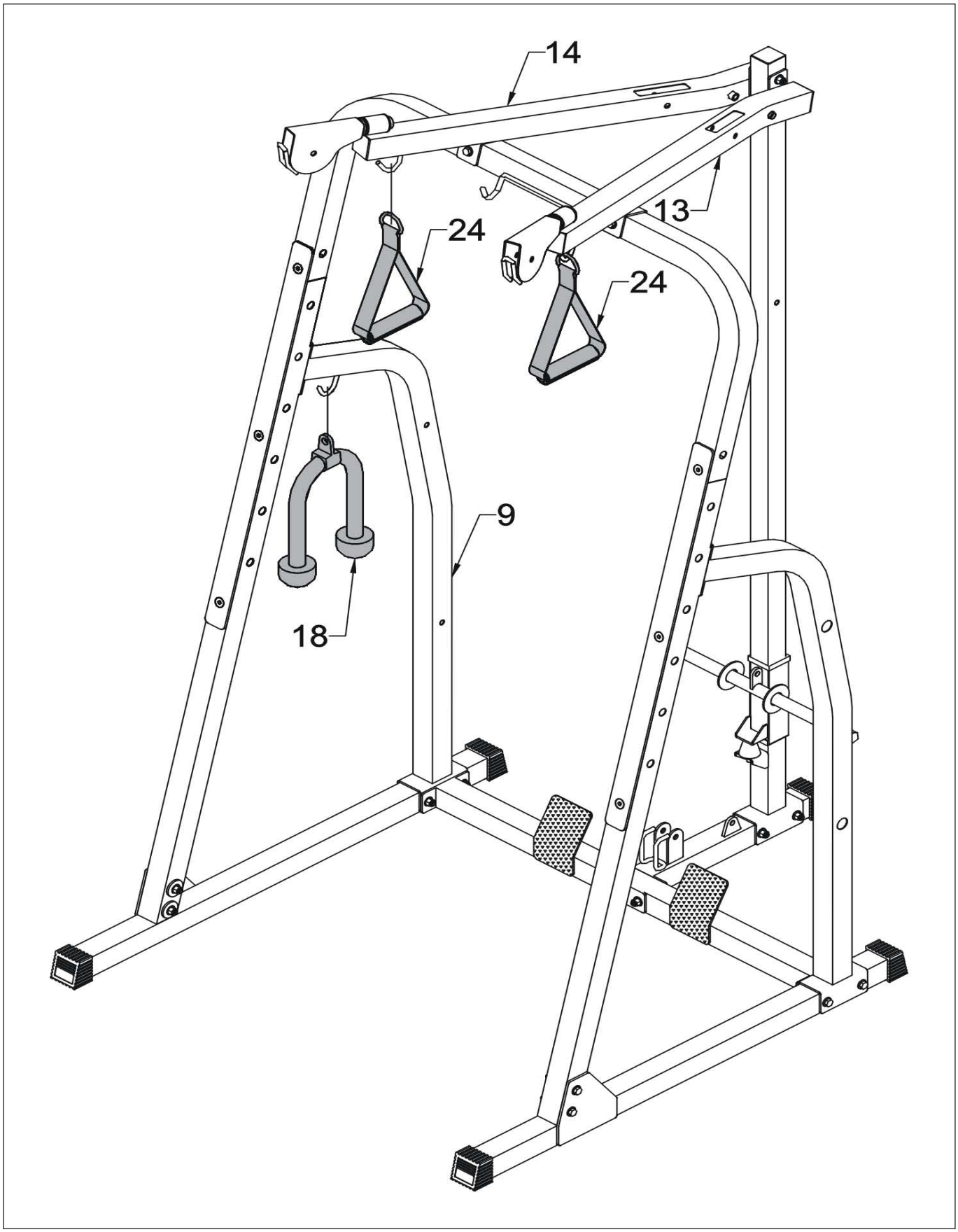
Schritt 6

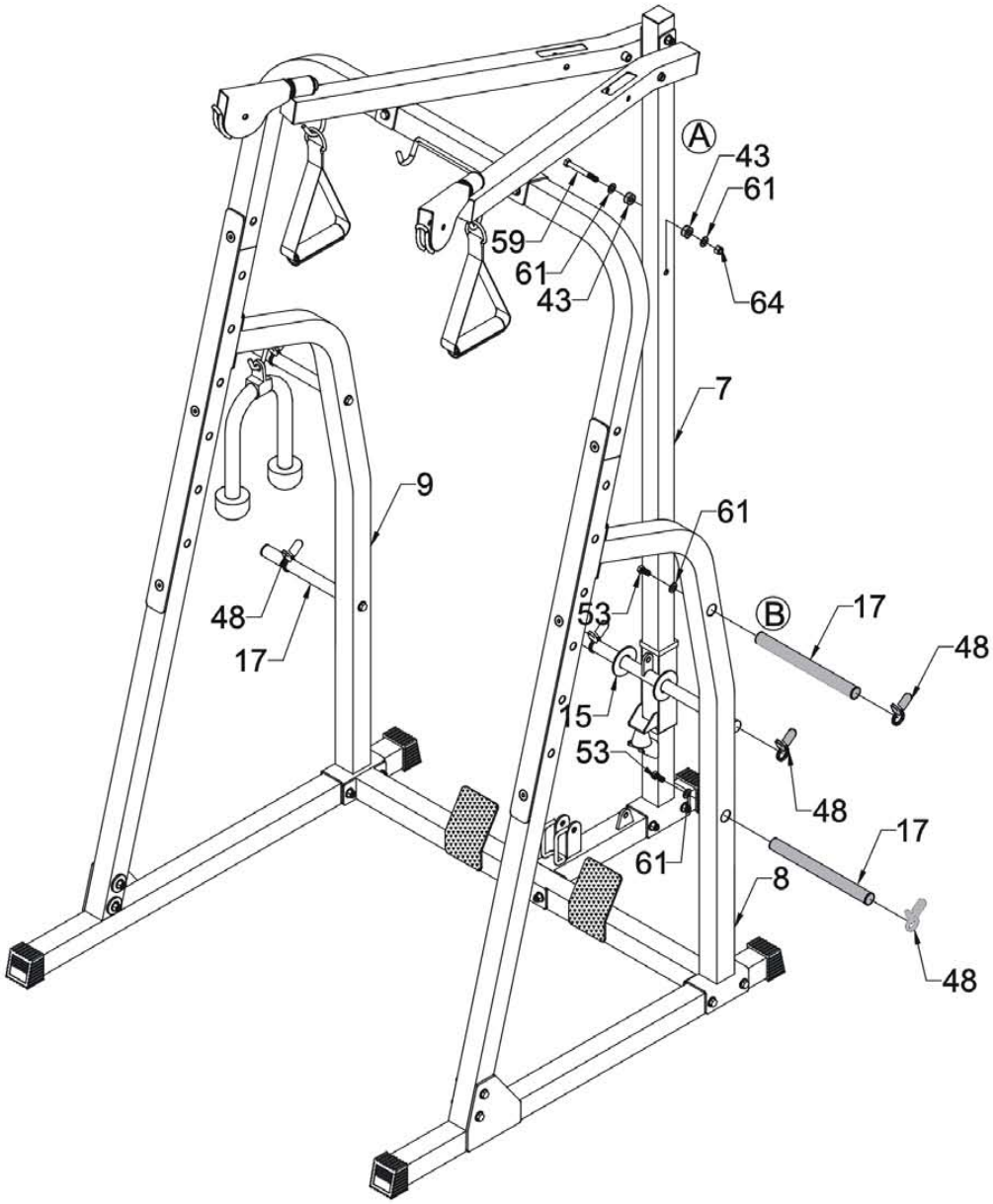


A	M10X75mm	Po.58	2 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.
	M10	Po. 64	2 Stk.

B	M10X70mm	Po.57	2 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.
	M10	Po. 64	2 Stk.

Schritt 7

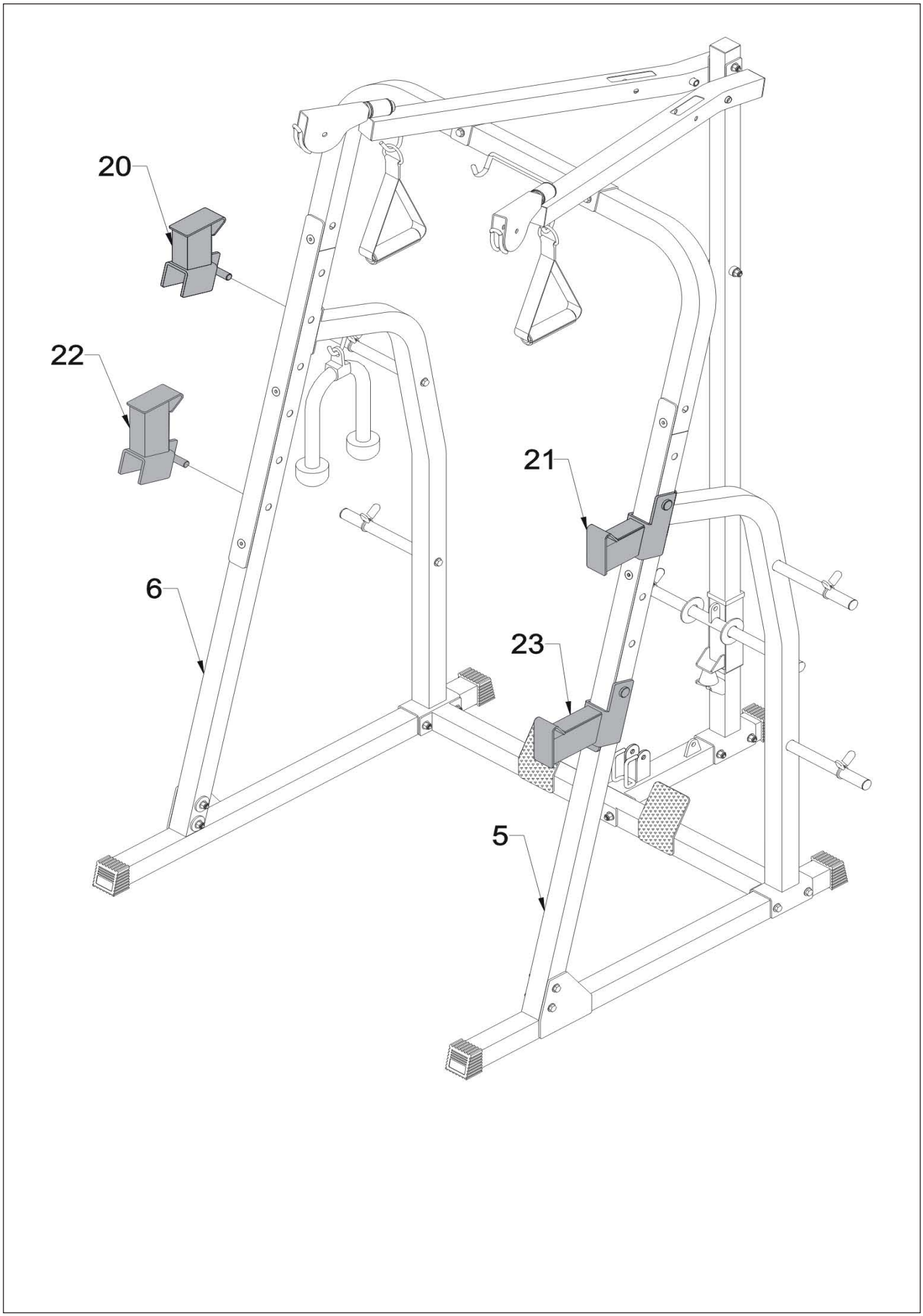




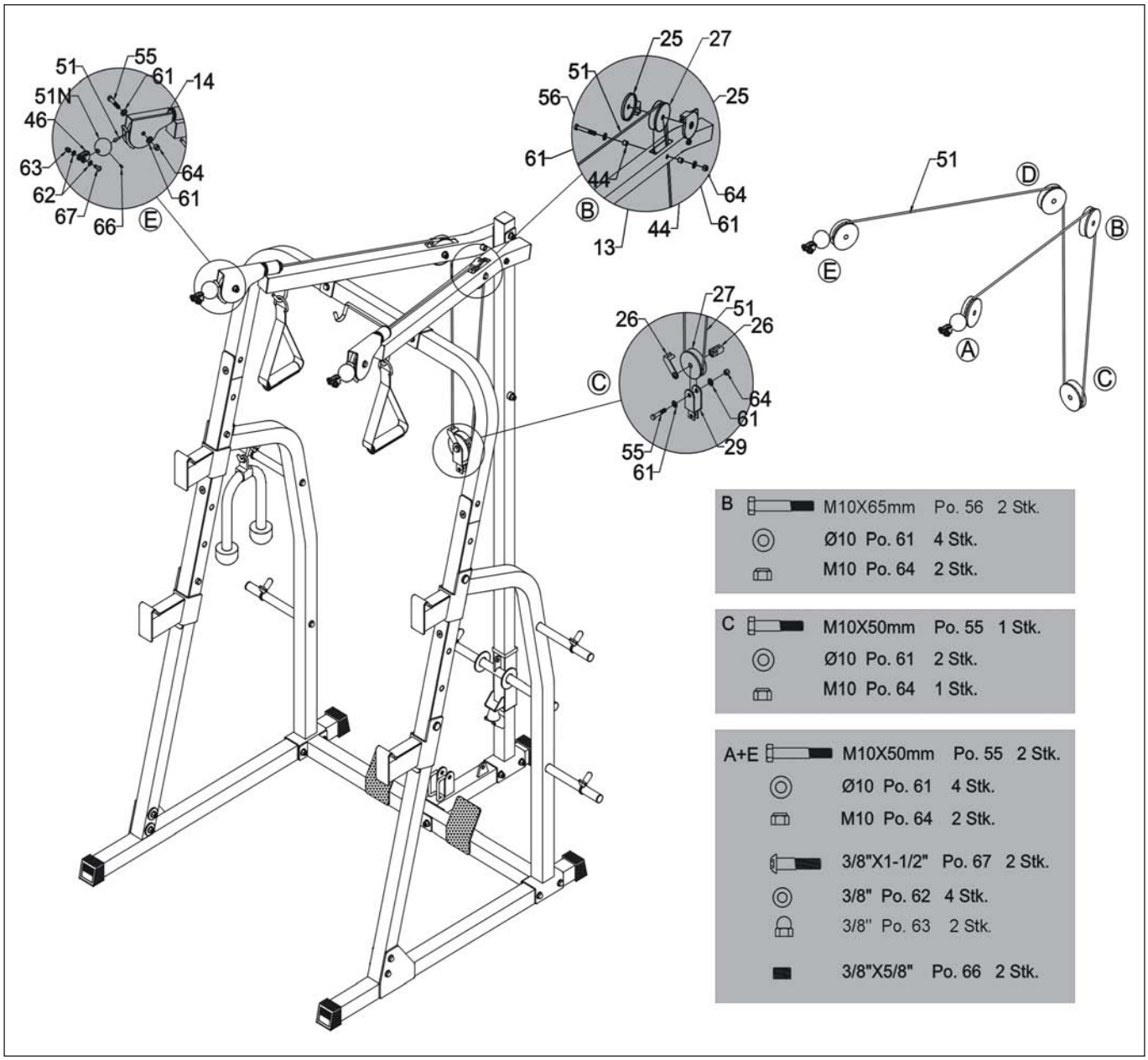
A	M10X80mm	Po.59	1 Stk.
	Ø10	Po. 61	2 Stk.
	M10	Po. 64	1 Stk.

B	M10X20mm	Po. 53	4 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.

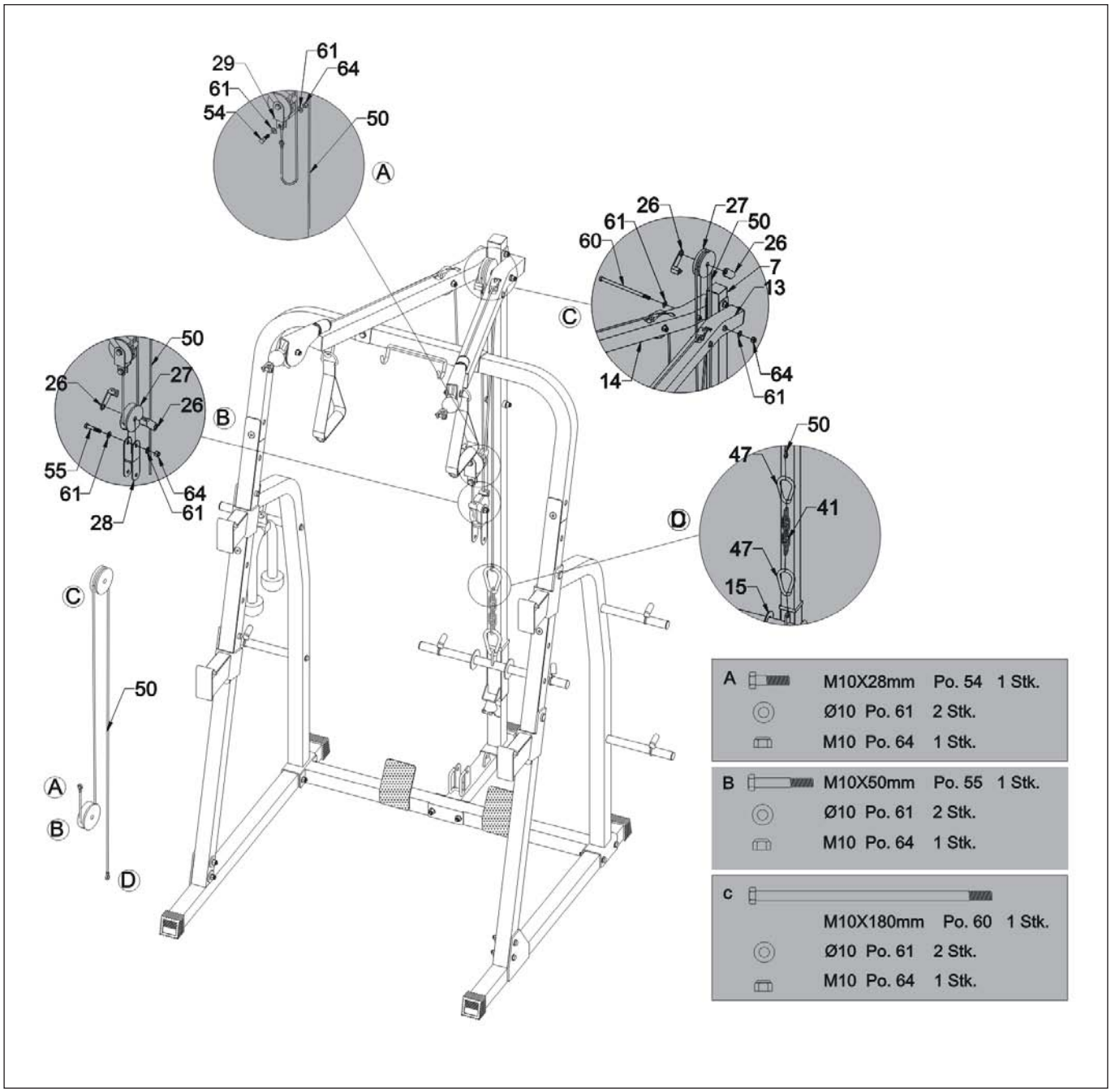
Schritt 9



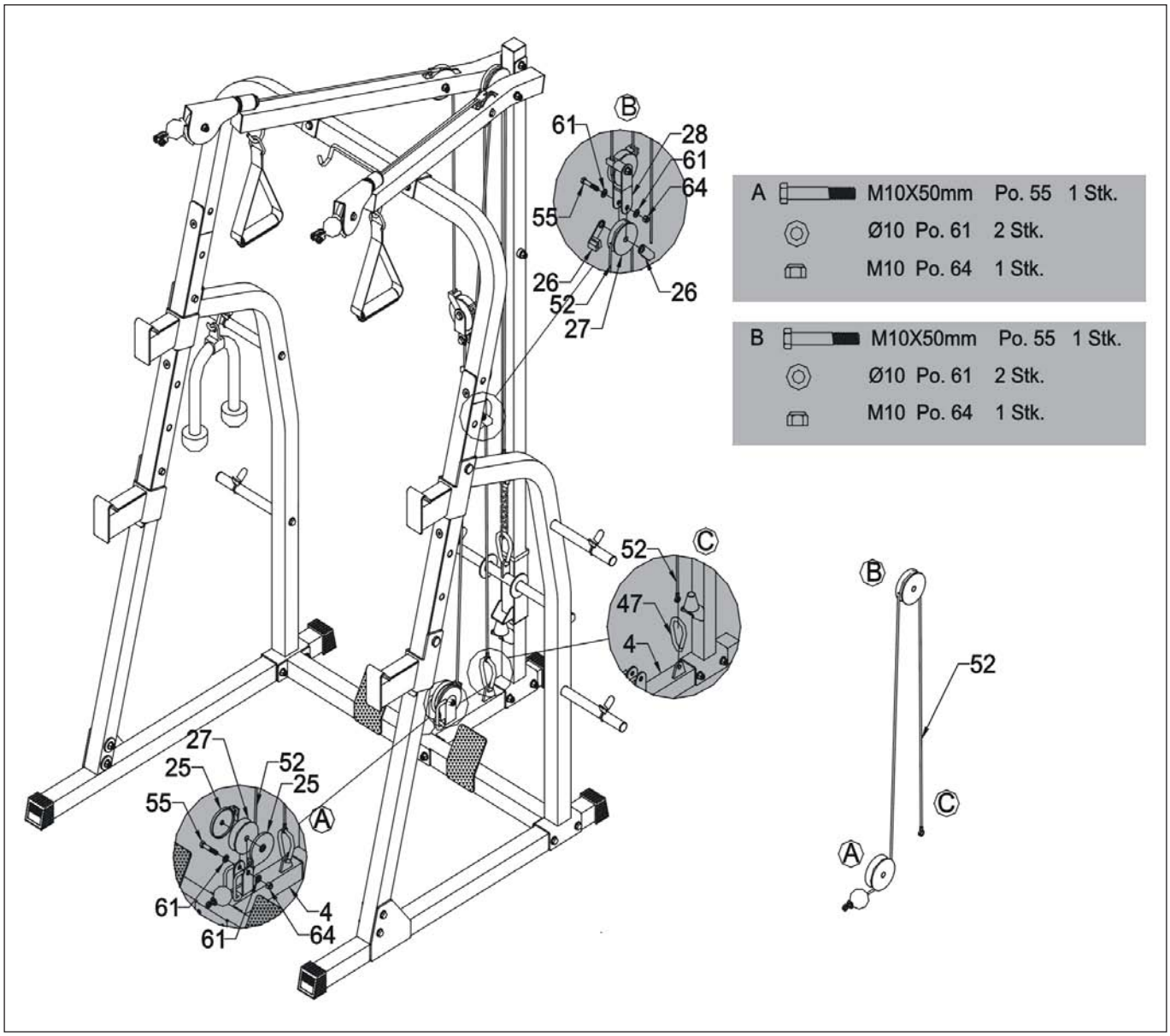
Schritt 10

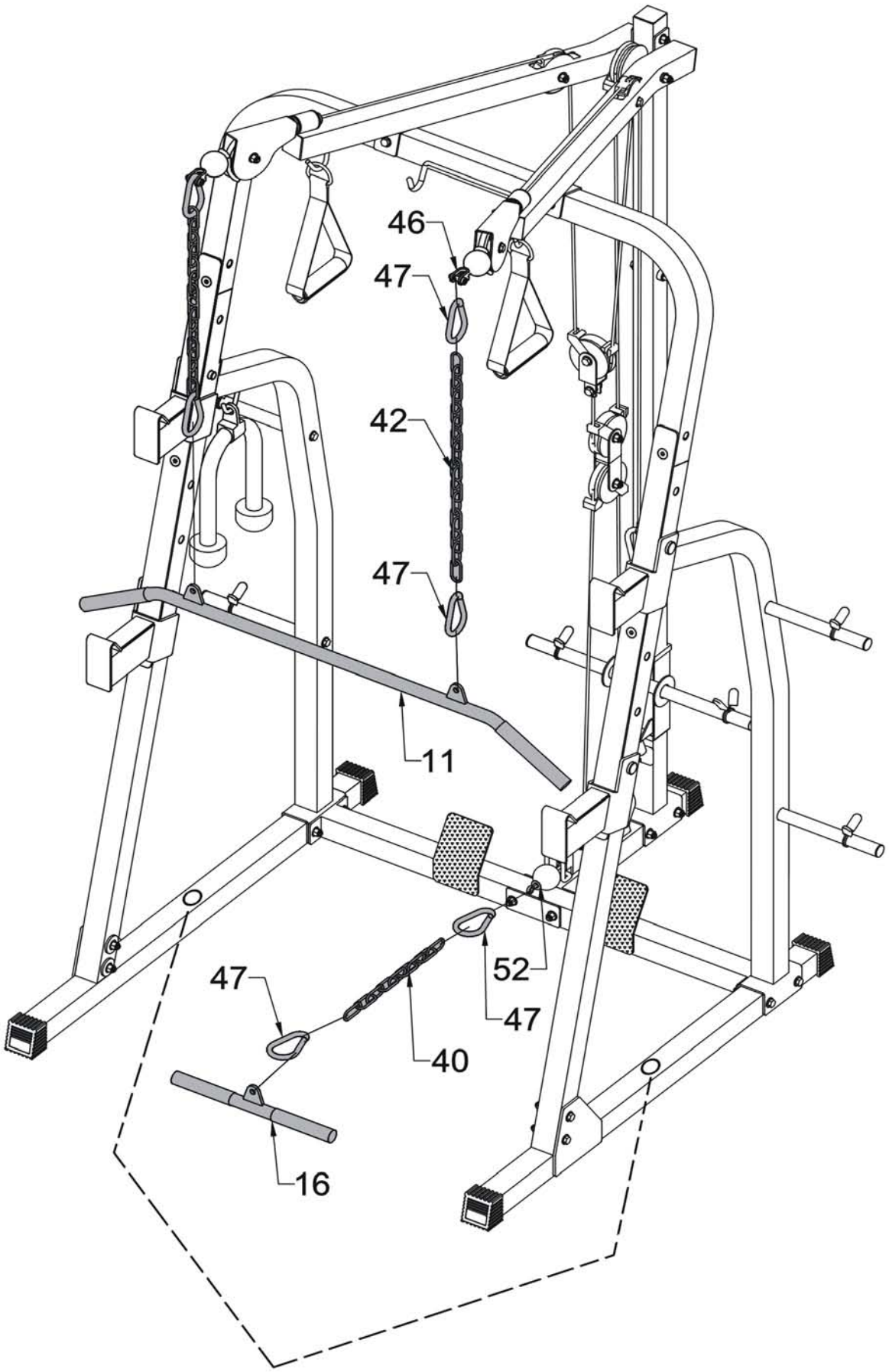

51
55
61
14
51N
46
63
64
62
61
67
66
E
25
27
51
56
25
61
44
64
B
44
61
13
51
D
B
E
A
C
27
51
26
26
C
64
61
55
29
61
B M10X65mm Po. 56 2 Stk.
Ø10 Po. 61 4 Stk.
M10 Po. 64 2 Stk.
C M10X50mm Po. 55 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.
A+E M10X50mm Po. 55 2 Stk.
Ø10 Po. 61 4 Stk.
M10 Po. 64 2 Stk.
3/8"X1-1/2" Po. 67 2 Stk.
3/8" Po. 62 4 Stk.
3/8" Po. 63 2 Stk.
3/8"X5/8" Po. 66 2 Stk.

Schritt 11


29
61
64
61
54
50
A
26
27
61
50
60
26
7
13
C
14
64
61
50
26
27
26
B
55
61
64
61
28
50
47
41
D
47
15
C
50
A
B
D
A M10X28mm Po. 54 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.
B M10X50mm Po. 55 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.
c M10X180mm Po. 60 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.

Schritt 12


A M10X50mm Po. 55 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.
B M10X50mm Po. 55 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.
B
61
28
61
64
55
26
52
27
26
C
52
47
4
27
25
52
25
55
A
61
4
64
61
B
52
C
A



Sie haben die Möglichkeit die HAMMER Solid XP zur Erhöhung der Stabilität am Boden zu verschrauben.
Benutzen Sie dazu die an den Boden-Streben vorgesehenen Schraublöcher!

For a better stability, please screw the cage on the floor!

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kunden- service sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmsätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

Wie sollten Sie trainieren?

Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

5.1 Übungsbilder

Bizeps mit Langhantel:
Ausgangsposition: Stellen Sie vor die Multipresse und nehmen Sie die Langhantel aus der Halterung. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.
Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Nicht ins Hohlkreuz kommen. Oberkörper und Oberarme bleiben ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

Schulterheben mit Langhantel:
Ausgangsposition: Stellen Sie vor die Multipresse. Ihre Arme sind fast gestreckt.
Endposition: Führen Sie die Ellenbogen an der Seite ihres Körpers nach oben, bis diese die Höhe der Schultern erreicht haben.
Achtung: Oberkörper fixieren, Ellenbogen nicht über die Höhe der Schulter nach oben ziehen. Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.

Trizeps stehend, beidarmig:
Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor die Multipresse. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen sollte möglichst am Körper fixiert sein.
Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.
Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

Trizeps stehend, einarmig
Ausgangsposition: Benutzen Sie hierfür den Handgriff und stellen sich vor die Multipresse. Ihr Arm ist angewinkelt. Der Ellenbogen wird seitlich des Kopfes fixiert gehalten.
Endposition: Drücken Sie den Unterarm nach vorn, bis dieser fast vollständig gestreckt ist.
Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

Rudern, sitzend:
Ausgangsposition: Beine im Kniegelenk leicht beugen. Arme sind gestreckt und der Rücken ist gerade.
Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Trizepsstange Ihren Oberkörper berührt. Je weiter die Arme in Richtung Brust gezogen werden, desto mehr wird die Nackenmuskulatur mit beansprucht.
Achtung: Oberkörper in aufrechter Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen!

Lat-Ziehen, auf Bank sitzend:
Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert.
Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht.
Achtung: Beim Zug nach unten den Oberkörper nicht bewegen. Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition die Schultern nicht nach oben bewegen, sondern in der Horizontalen fixieren. Genügend Abstand zwischen Latissimuss und Hinterkopf „Verletzungsgefahr".

Trizeps liegend:
Ausgangsposition: Hände greifen die Trizepsstange. Ellenbogen befinden in der theoretischen Achse durch die Ohren. Beine stehen angewinkelt auf dem Boden. Rücken liegt auf dem Boden.
Endposition: Arme nach vorne strecken.
Achtung: Ellenbogen fixieren und Unterarme nach vorne drücken!

Bankdrücken liegend:
Ausgangsposition: Legen Sie sich auf die Bank und nehmen die Langhantel aus dem Gerät. Die Arme sind senkrecht.
Endposition: Führen Sie die Langhantel langsam nach unten zur Brust hin und drücken diese langsam nach oben.
Achtung: Da freie Bewegung, bitte nicht zu viel Gewicht auflegen - „Verletzungsgefahr"!

Kniebeuge mit Langhantel:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor die Multipresse und legen die Langhantel auf die Schultern. Fassen Sie die Hantel dabei fest. Die Knie sind leicht gebeugt.

Endposition: Gehen Sie langsam in die Knie und bleiben mit dem Oberkörper in aufrechter Position. Beugen Sie die Knie dabei nicht mehr als 90 . Nach erreichter Endbeugung, gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Achtung: Oberkörper fixieren. Hantelstange fest umfassen. Die Knie nur bis 90 beugen. „Verletzungsgefahr"!

Überkreuzziehen:

Ausgangsposition: Benutzen Sie hierfür beide Handgriffe und stellen sich in leichter Schrittstellung vor die Multipresse. Ihr Arme sind leicht angewinkelt.

Endposition: Drücken Sie die Arme nach vorne unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.

Achtung: Oberkörper fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

7. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

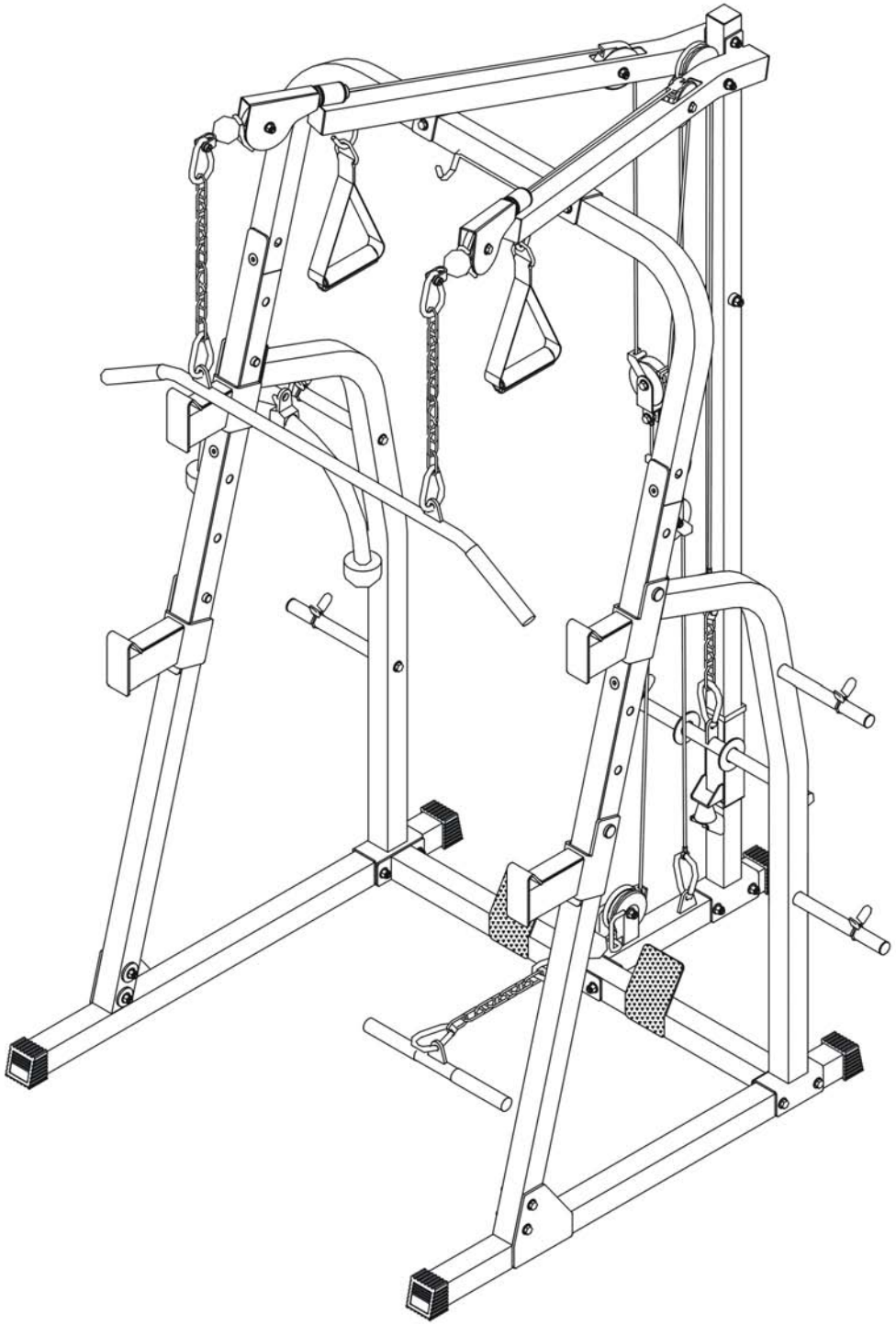
6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur:
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

Cage



Index

		/Page
1.	**Safety instructions**	27
2.	**General**	27
	2.1 Packaging	27
3.	**Assembly**	28
	3.1 Check list	28
	3.2 Assembly Steps	31
4.	**Care and Maintenance**	44
5.	**Training manual**	44
	5.1 Trainings photos	45
6.	**Partslist**	49
7.	**Warranty** (Germany only)	
8.	Hotline only for Germany	

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. load weight is 120 kg for the barbell and 60 kg for the latbar..
- The gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Aufbau

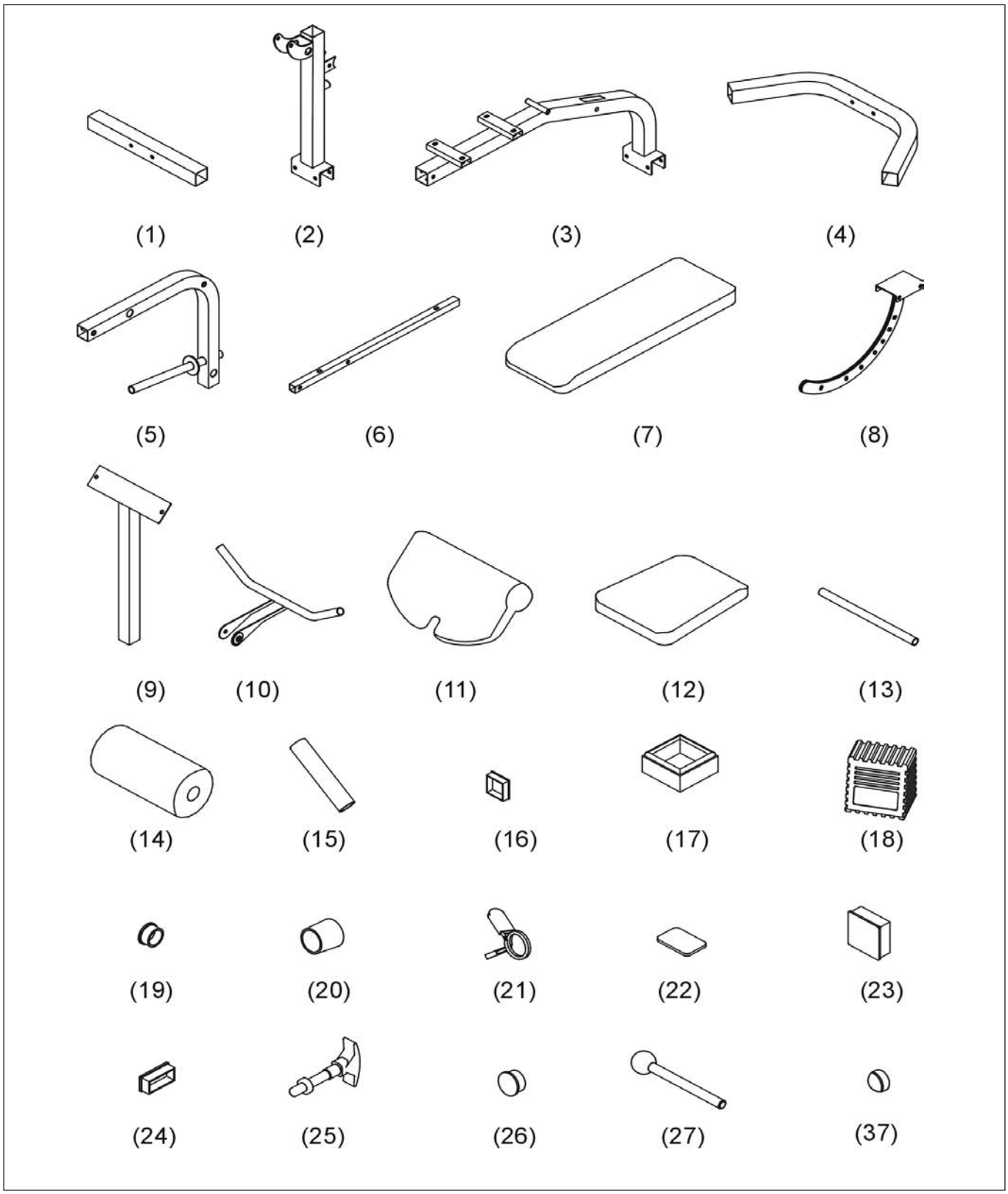
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Mtallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.

- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

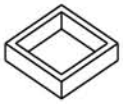
3.1 Check list



(30)

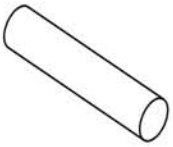
(31)

(32)

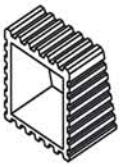


(33)

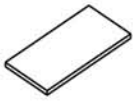
(34)



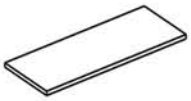
(35)



(36)



(37)



(38)

(39)

(40)

(41)

(42)

(43)

(44)

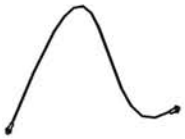
(45)

(46)

(47)

(48)

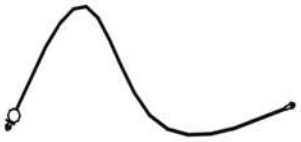
(49)



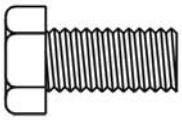
(50)

(51)

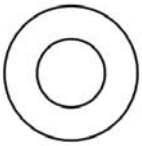
(51N)



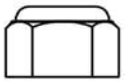
(52)



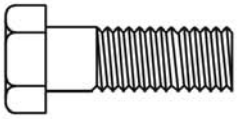
(53)M10x20 HEX BOLT



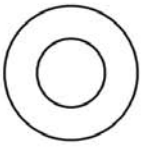
(61)M10 WASHER



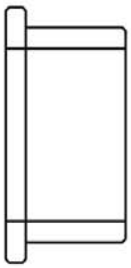
(64)M10 LOCK NUT



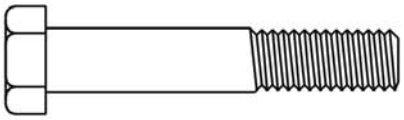
(54)M10x28 HEX BOLT



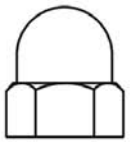
(62)3/8" WASHER



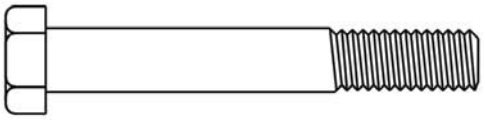
(65)38X32X25.1XL18
OIL BUSHING



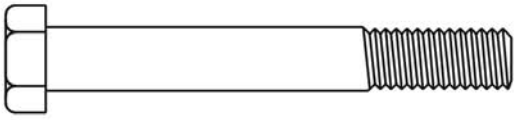
(55)10x50 HEX BOLT



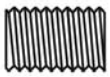
(63)3/8" NUT



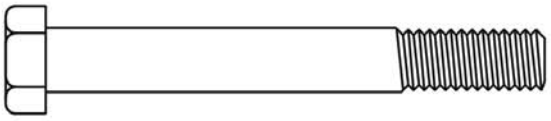
(56)M10X65mm HEX BOLT



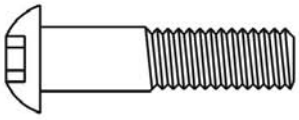
(57)M10X70mm HEX BOLT



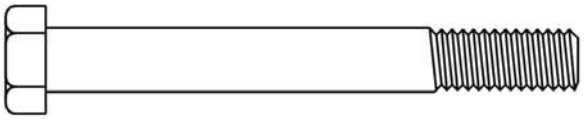
(66)3/8"x5/8" SET SCREW



(58)M10X75mm HEX BOLT

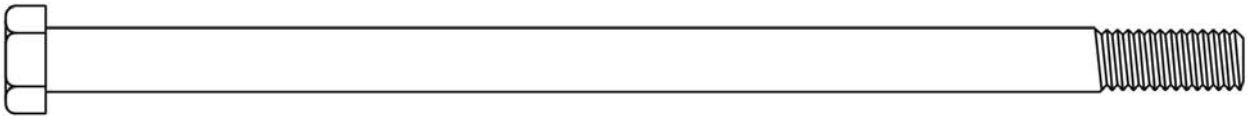


(67)3/8"x1-1/2" ALLEN BOLT



(59)M10X80mm HEX BOLT

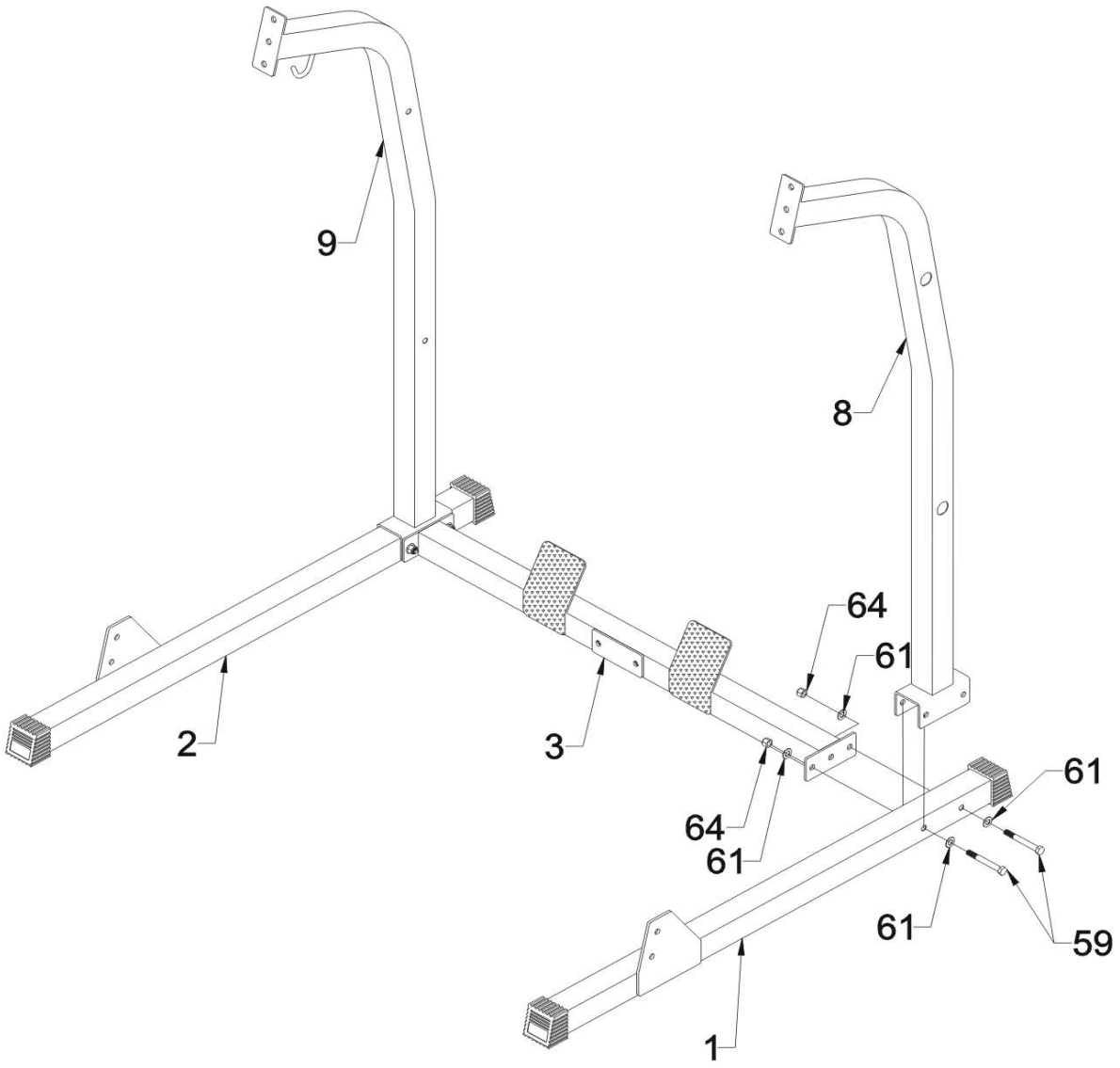
(68)M10X65 SCREW



(60)M10X180mm HEX BOLT

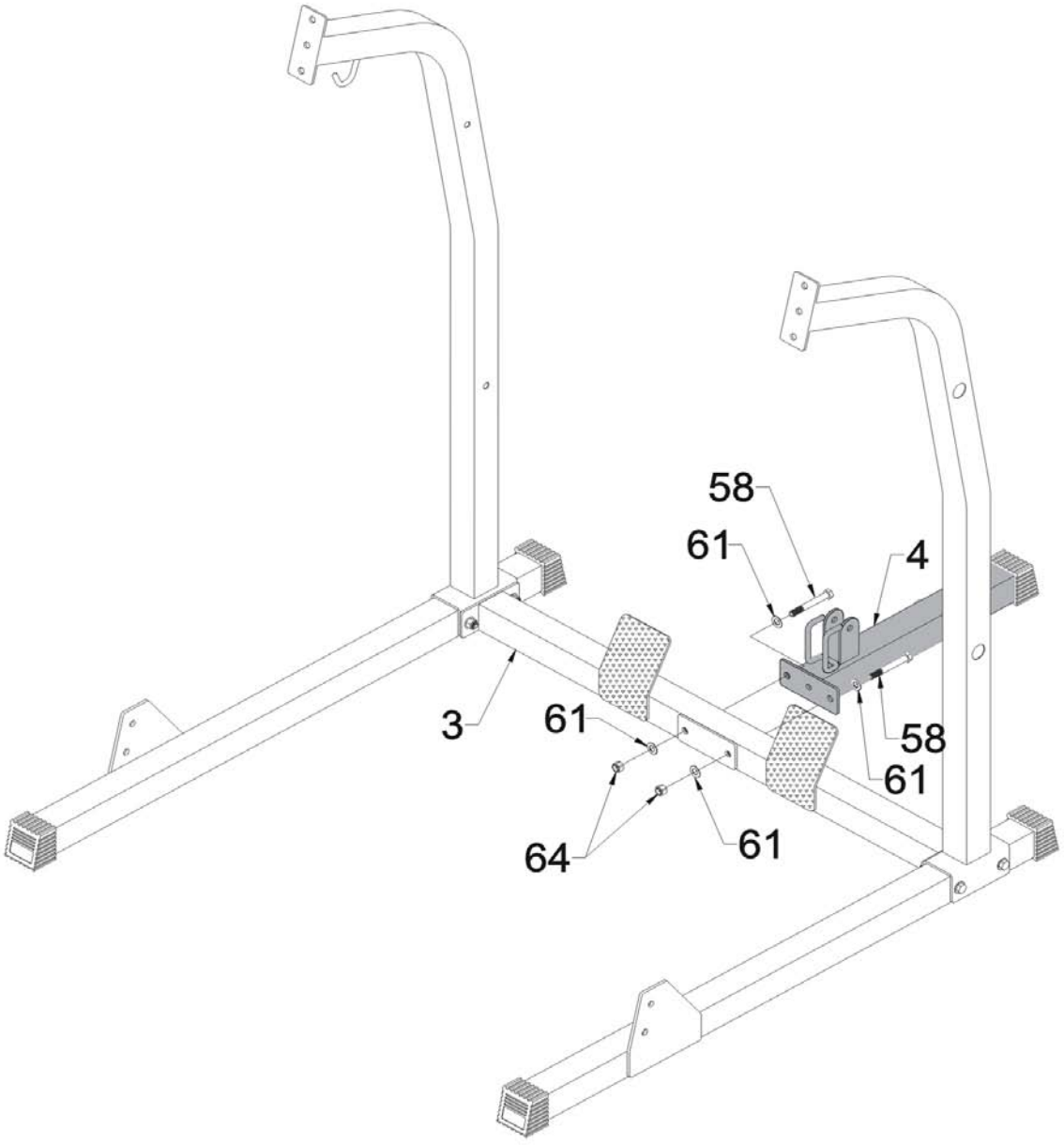
3.2 Assembly steps

Step 1



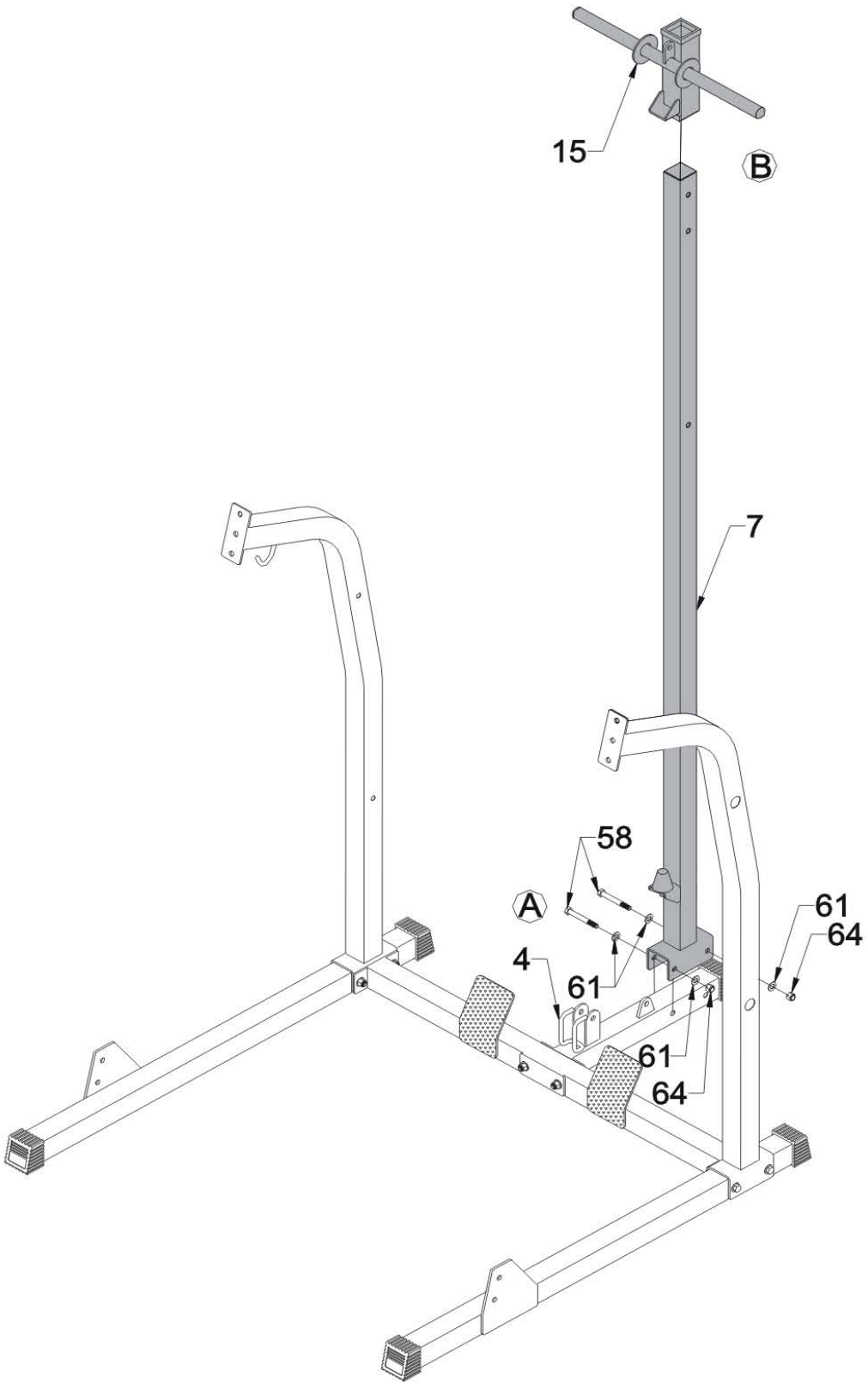
	M10X80mm	Po. 59	4 Stk.
	Ø10	Po. 61	8 Stk.
	M10	Po. 64	4 Stk.

Step 2



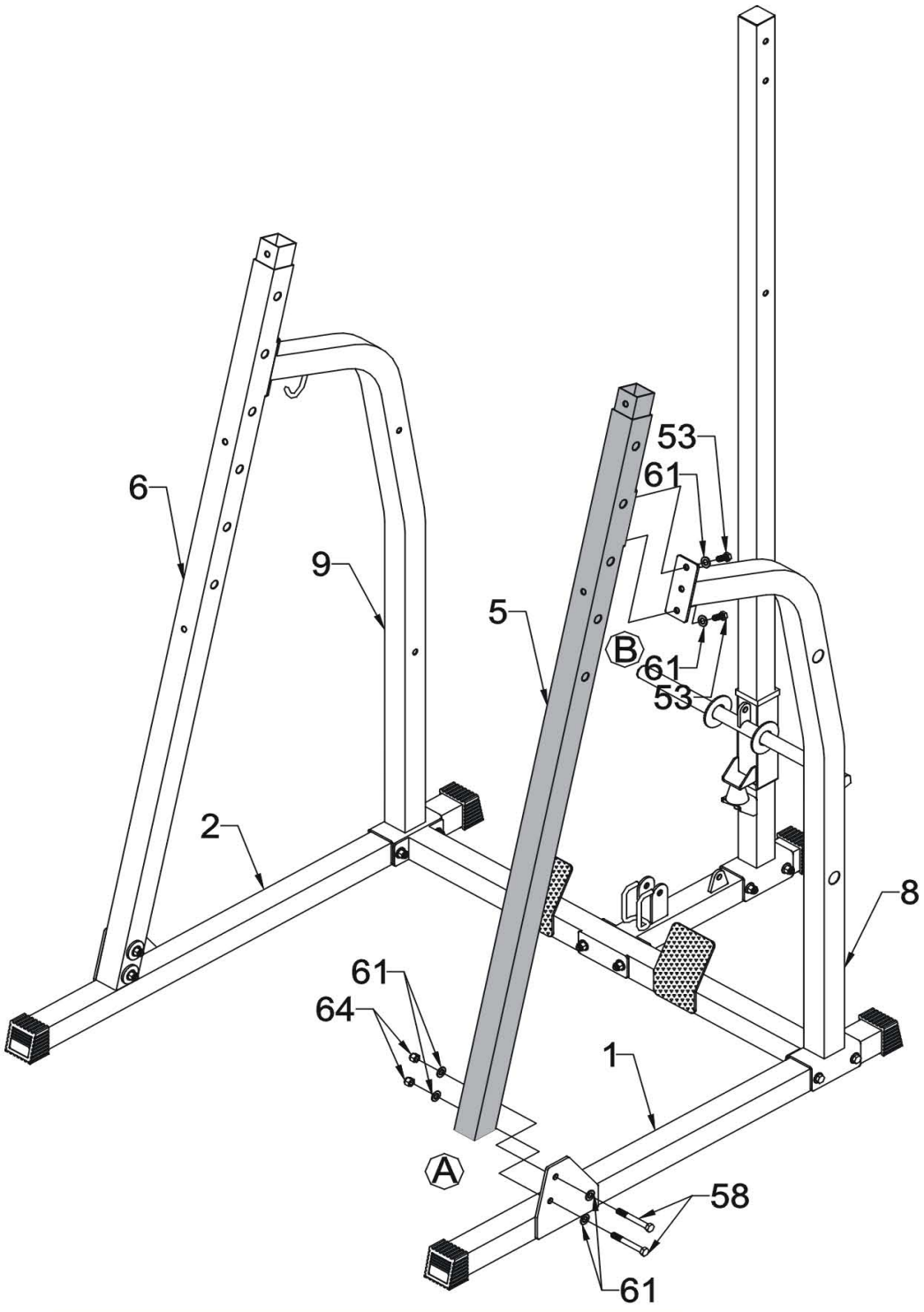
	M10X75mm	Po. 58	2 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.
	M10	Po. 64	2 Stk.

Step 3



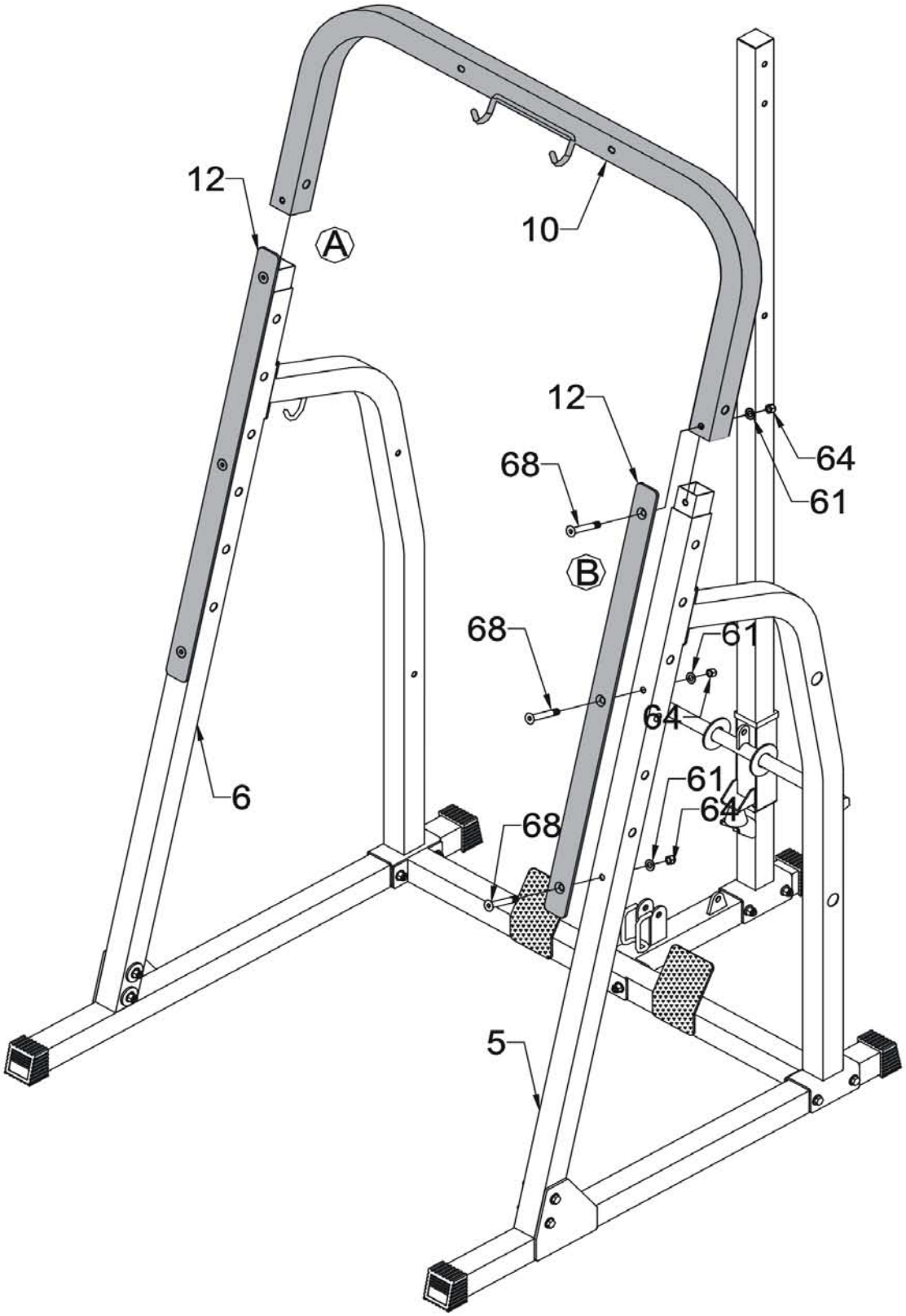
A	M10X75mm	Po. 58	2 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.
	M10	Po. 64	2 Stk.

Step 4



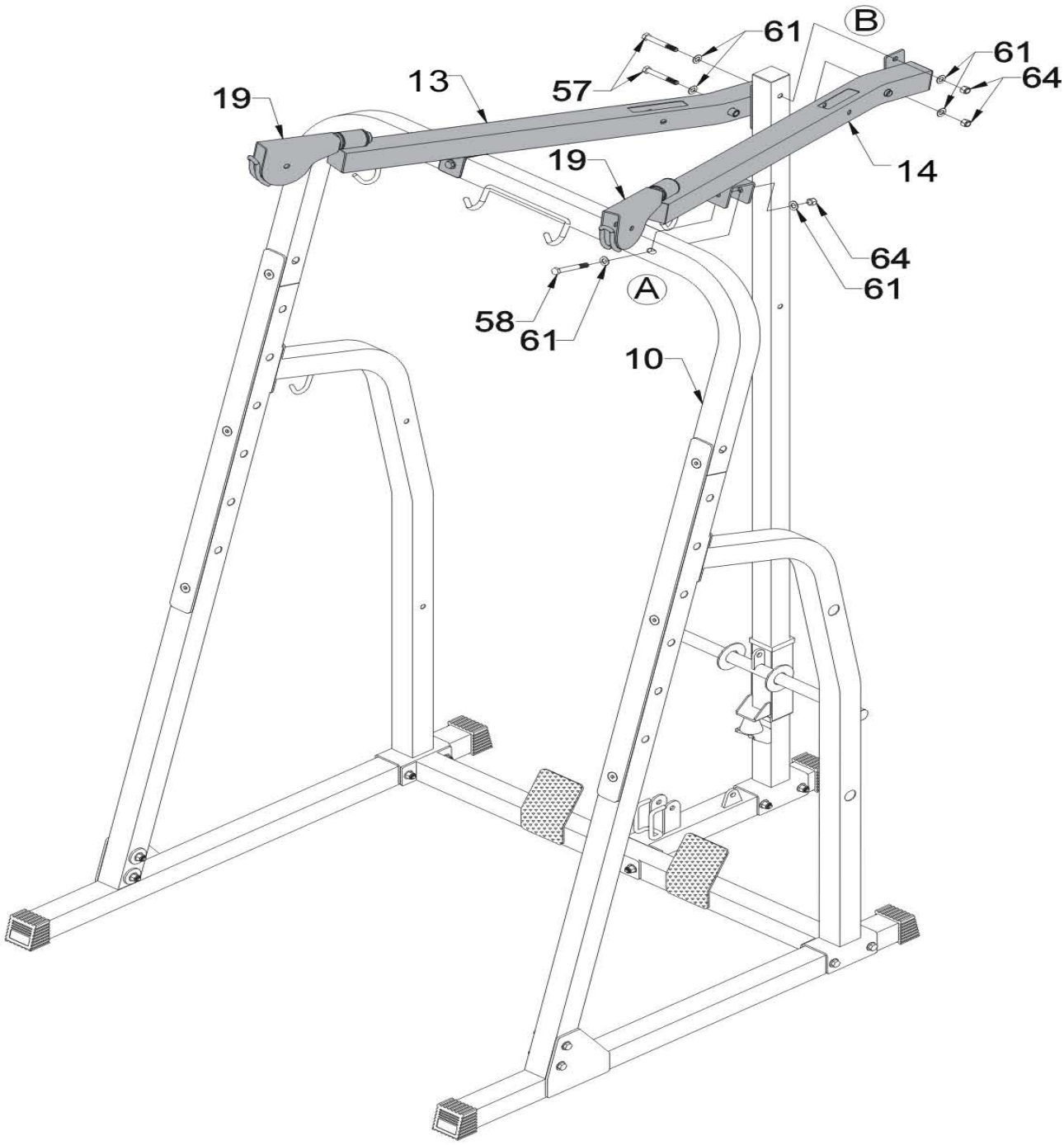
A	M10X75mm	Po.58	4 Stk.
	Ø10	Po. 61	8 Stk.
	M10	Po. 64	4 Stk.

B	M10X20mm	Po. 53	4 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.



B	M10X65mm	Po.68	6 Stk.
	Ø10	Po. 61	6 Stk.
	M10	Po. 64	6 Stk.

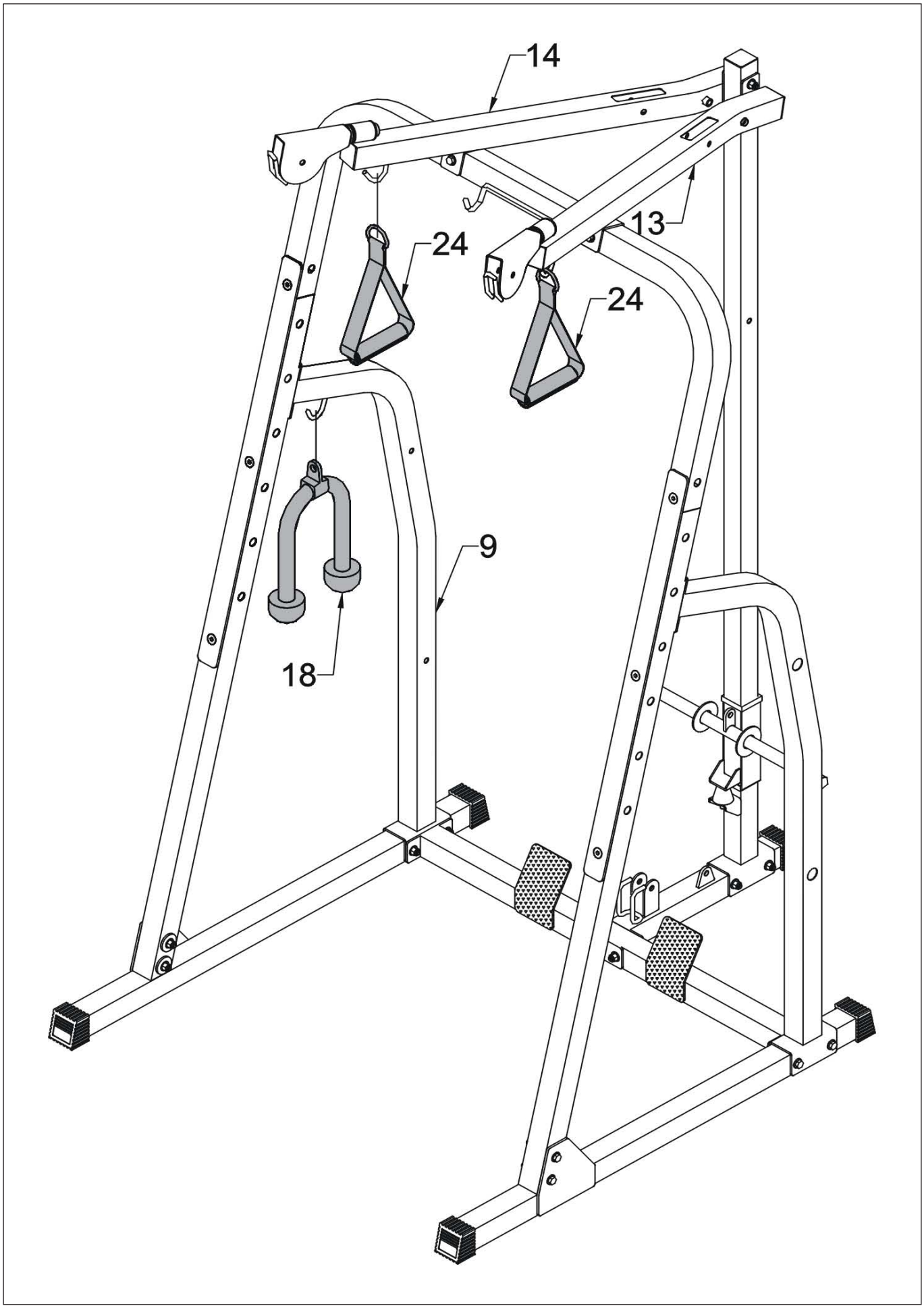
Step 6



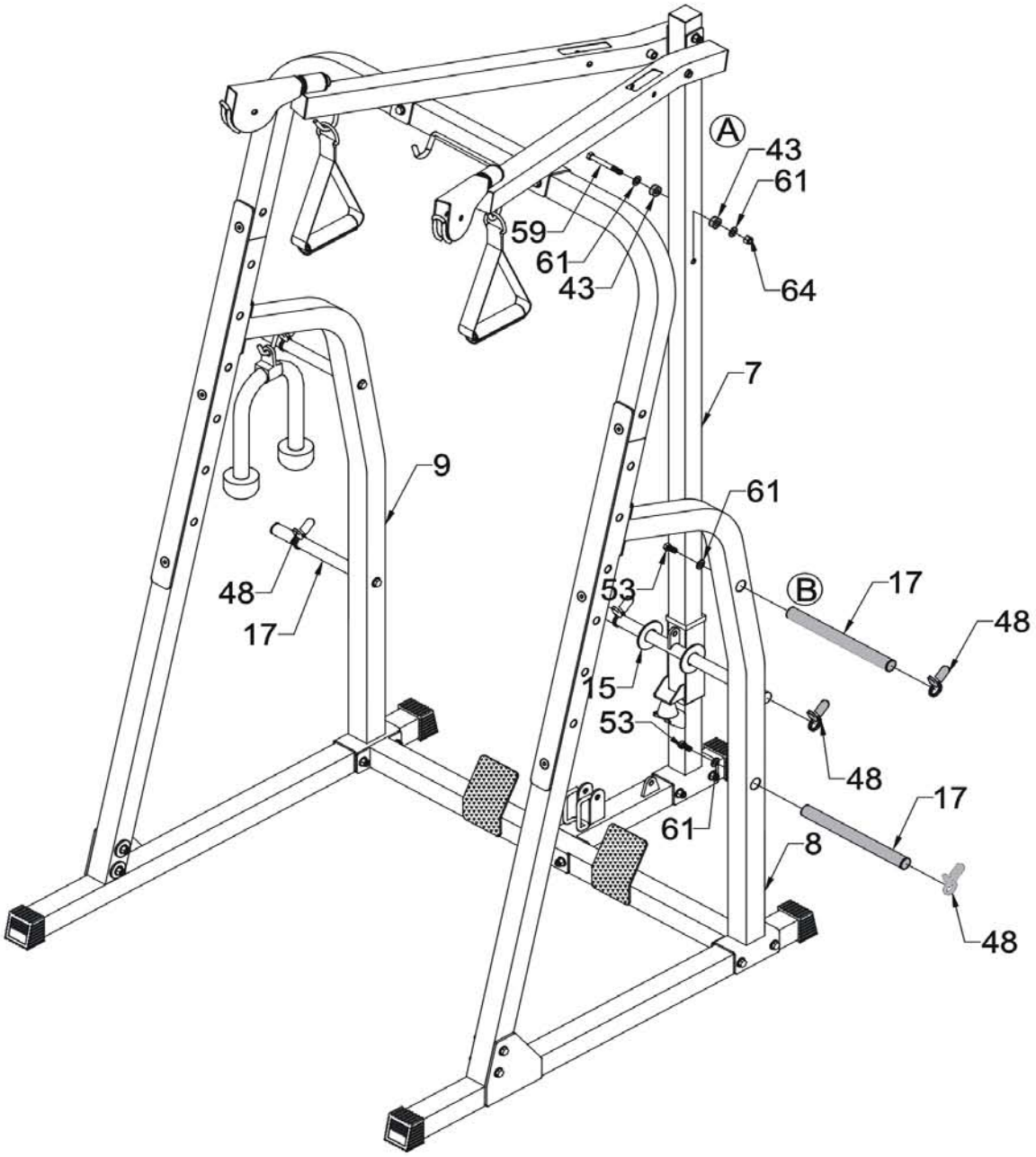
A	M10X75mm	Po.58	2 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.
	M10	Po. 64	2 Stk.

B	M10X70mm	Po.57	2 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.
	M10	Po. 64	2 Stk.

Srep 7



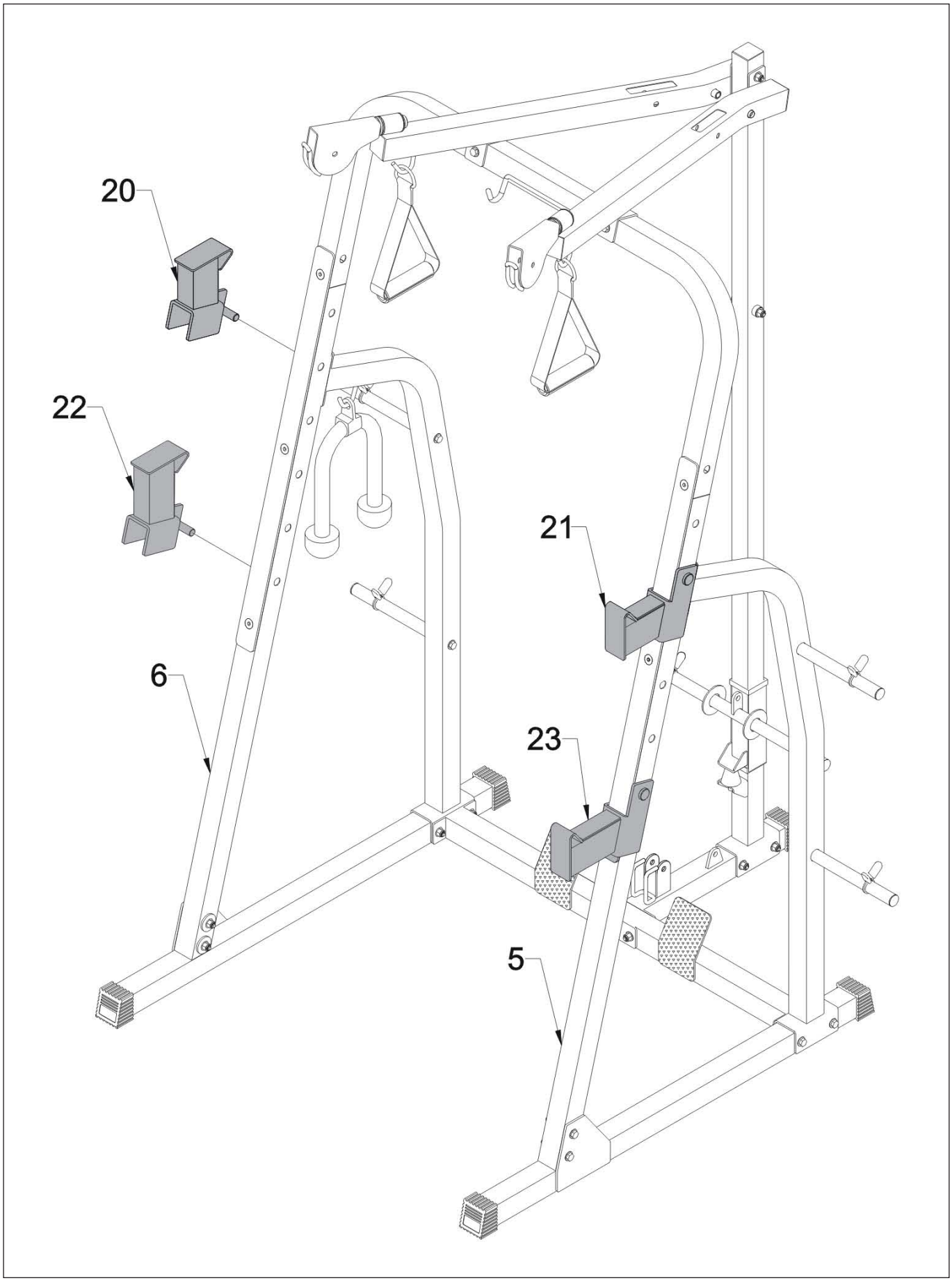
Step 8



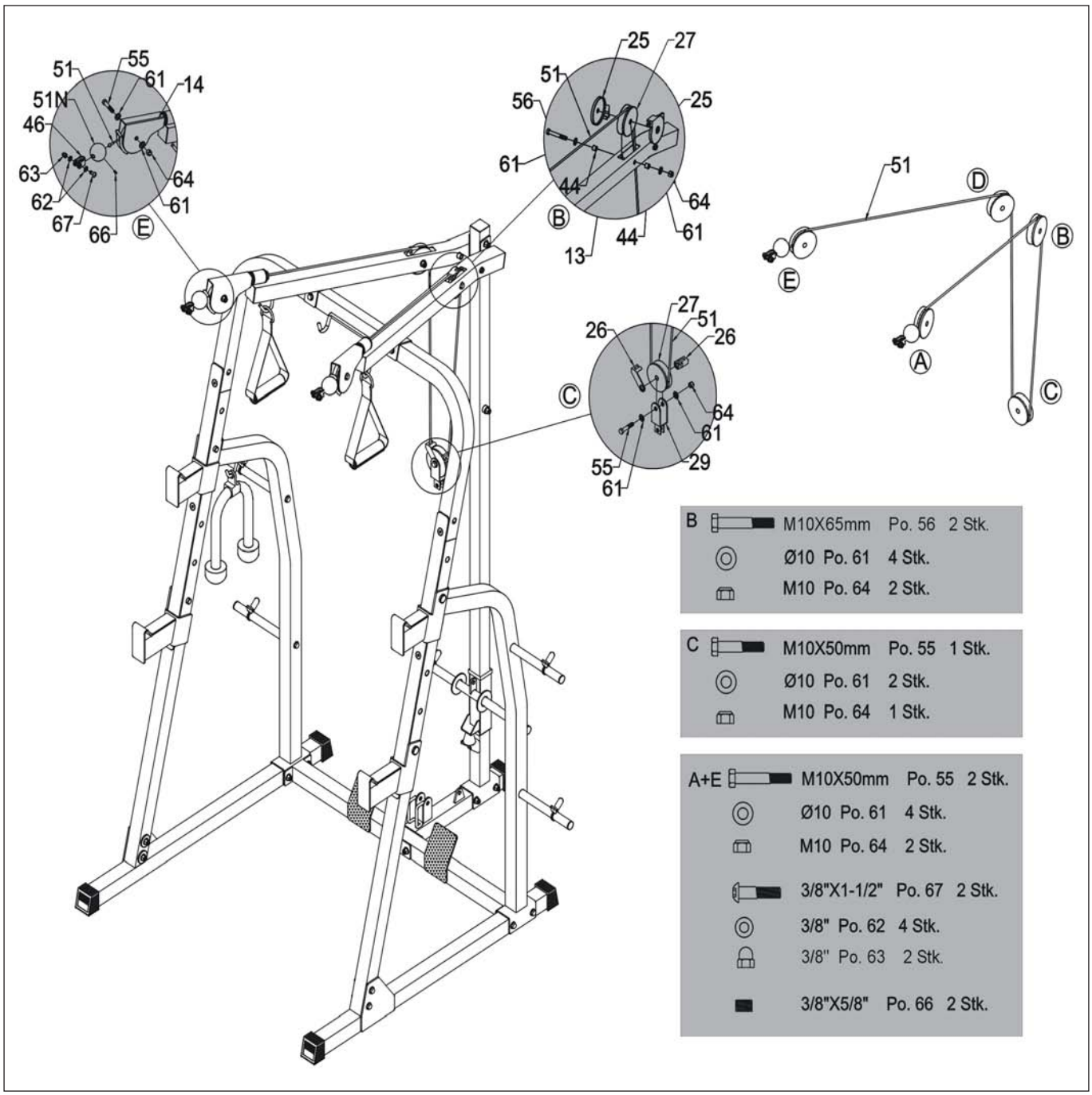
A	M10X80mm	Po.59	1 Stk.
	Ø10	Po. 61	2 Stk.
	M10	Po. 64	1 Stk.

B	M10X20mm	Po. 53	4 Stk.
	Ø10	Po. 61	4 Stk.

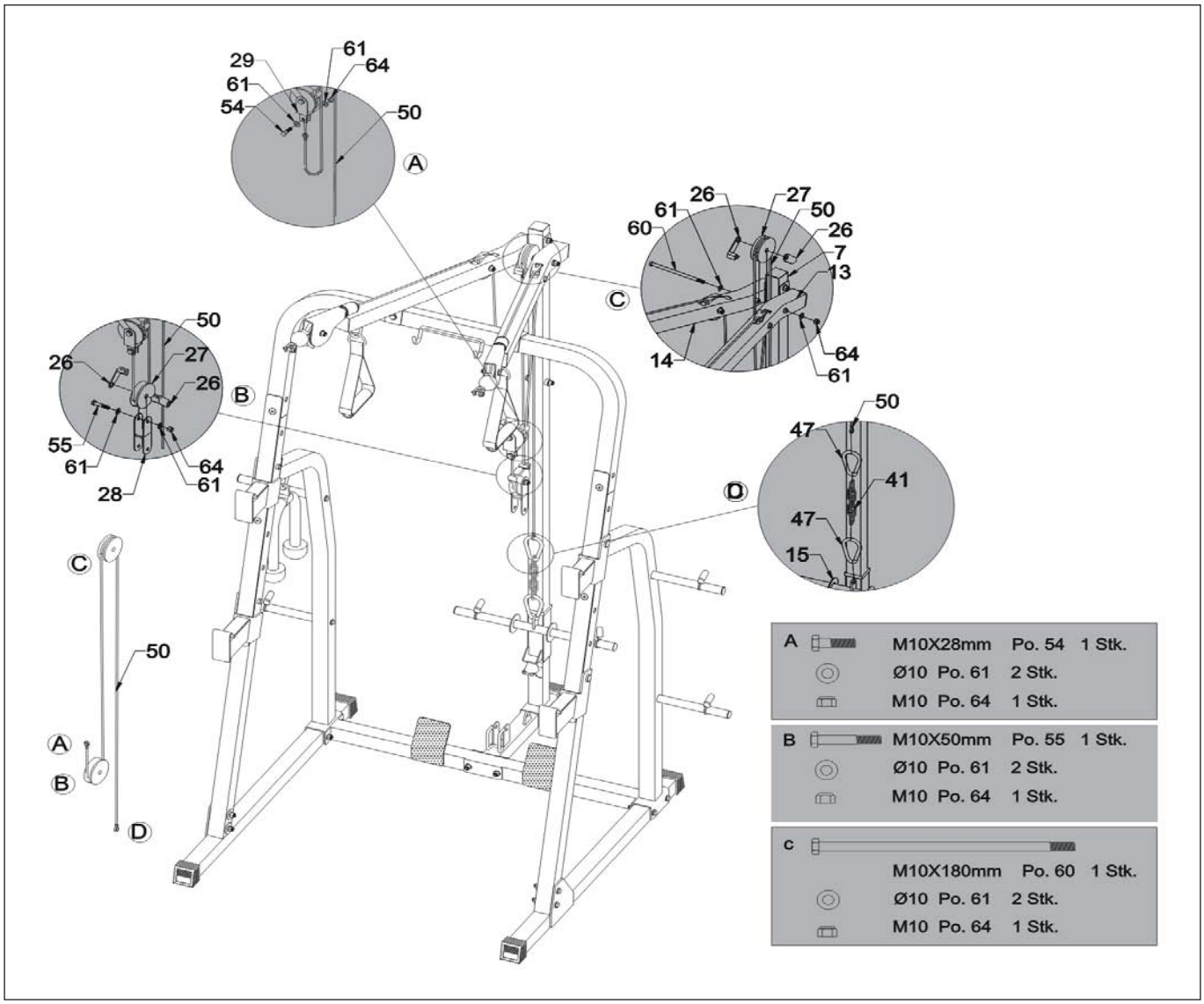
Step 9



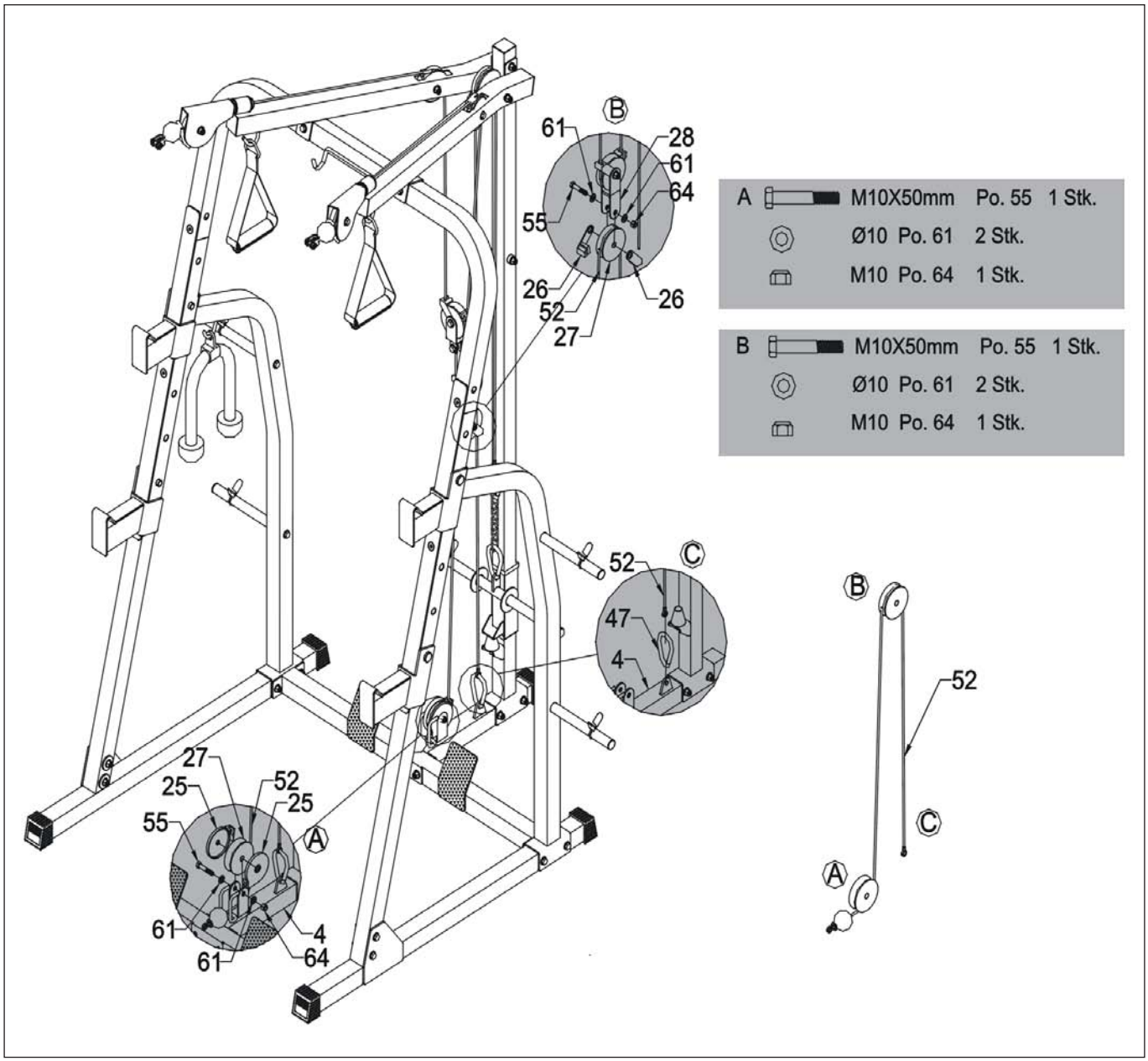
Schritt 10


51
55
61
14
51N
46
63
64
62
61
67
66
E
25
27
51
56
25
61
44
64
B
44
61
13
27
51
26
26
C
64
61
55
29
61
51
D
B
E
A
C
B M10X65mm Po. 56 2 Stk.
Ø10 Po. 61 4 Stk.
M10 Po. 64 2 Stk.
C M10X50mm Po. 55 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.
A+E M10X50mm Po. 55 2 Stk.
Ø10 Po. 61 4 Stk.
M10 Po. 64 2 Stk.
3/8"X1-1/2" Po. 67 2 Stk.
3/8" Po. 62 4 Stk.
3/8" Po. 63 2 Stk.
3/8"X5/8" Po. 66 2 Stk.

Schritt 11

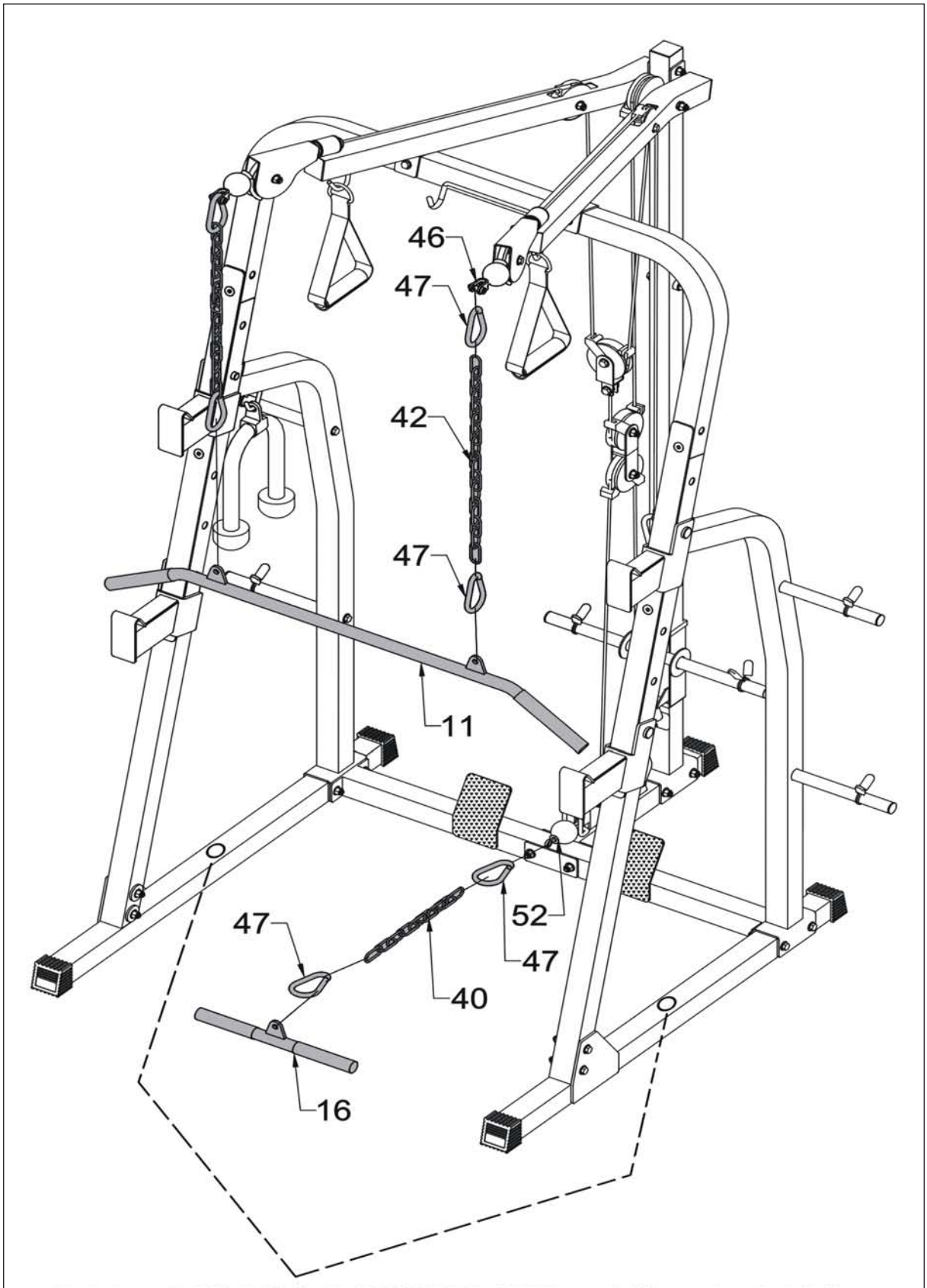

29
61
64
61
54
50
A
26
27
61
50
60
26
7
13
C
14
64
61
50
26
27
26
B
55
61
64
61
28
50
47
41
D
47
15
C
50
A
B
D
A M10X28mm Po. 54 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.
B M10X50mm Po. 55 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.
c M10X180mm Po. 60 1 Stk.
Ø10 Po. 61 2 Stk.
M10 Po. 64 1 Stk.

Schritt 12



A	M10X50mm	Po. 55	1 Stk.
	Ø10	Po. 61	2 Stk.
	M10	Po. 64	1 Stk.

B	M10X50mm	Po. 55	1 Stk.
	Ø10	Po. 61	2 Stk.
	M10	Po. 64	1 Stk.



Sie haben die Möglichkeit die HAMMER Solid XP zur Erhöhung der Stabilität am Boden zu verschrauben.
Benutzen Sie dazu die an den Boden-Streben vorgesehenen Schraublöcher!

For a better stability, please screw the cage on the floor!

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Training manual

Warm up:
To avoid any injuries, please warm up up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise
. There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don´t reach the 20 repetions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body

- Don´t forget your Ab´s.

5.1 Trainings photos

Biceps with barbell:
Start position: Stand in front of the cage and take the barbell. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Fix the ellbow at side of your body and move the forearms up.
Pay attention, that the upper body stays straight.

Shoulder with barbell:
Start position: Stand in front of the cage. Arms are nearly complete straight
Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible.
Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!

Triceps, standing version:
Start position: Stand in front of the cage. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.
Endposition: Move your forearms downwards.
Attention: Fix upper body.

Triceps, standing version, one arm:
Start position: Take the handgrip and stand in front of the cage. Ellbow is fixed and angled sidewards of your head.
Endposition: Move your forearms upwards.
Attention: Fix ellbow and upper body.

Rowing, seatend:
Start position: Knees are slightly bent. Arms are stretched out and the back is straight.
Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activate neck musclar system.
Achtung: Upper body has to be fixed.

Lat pull, sitting on the bench:
Start position: Arms are nearly complete straight. Shoulders must be in horizontal line.
Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.
Attention: During pulling please let you upper body fixed. During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.

Triceps, laying:
Start position: Hands hold the triceps bar, ellbows are at the same height as your ears, body is laying on the ground.
Endposition: Move your forearms upwards.
Attention: Ellbows has to be fixed!

Bench press laying:
Start position: Laying on the bench and take out the barbell. The arms are in vertically position.
End position: Move your arms downwards (slowly), after that please push the arms upwards.
Attention: Take care with the weights on the barbell - please do not use too heavy weights, because it is a free movement!

Knee bends with barbell:

Start position: Stand in front of the cage and take out the barbell. Lay the barbell on your shoulders and fix the barbell with your hands. The knees are slightly bent.

End position: Move your body downwards and beware the upright position of the upper body. If you be in your end position, please move your body upwards till to the start position.

Attention: Please let your upper body fixed and fix the barbell with your hands. Bent your knees not more than 90 !

Cross cable:

Start position: Please use the both handgrips and stay in front of your cage. Your arms are slightly bent.

End position: Pull your arms downwards.

Attention: Fix the upper body!

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4513M-1	Hauptrahmen, links	Mainframe, left side		1
-2	Hauptrahmen, rechts	Mainframe, right side		1
-3	Rahmen, Bodenteil	Base frame		1
-4	Unterer Rahmen für Lat	Back baseframe		1
-5	Stütze, links	Vertical frame, left side		1
-6	Stütze, rechts	Vertical frame, right side		1
-7	Latrahmen	Frame for Lat		1
-8	Hintere Stütze, links	Underprop, left side		1
-9	Hintere Stütze, rechts	Underprop, right side		1
-10	Oberer Rahmen	Top frame		1
-11	Latstange	Latbar		1
-12	Platte für Sicherheitshalter	Plate for security mechanism		2
-13	Latausleger, rechts	Latframe, right side		1
-14	Latausleger, links	Latframe, left side		1
-15	Gewichteschlitte	Weight slidder		1
-16	Curlstange	Curlbar		1
-17	Scheibenaufnahme	Plate holder rod		4
-18	Trizepsseil	Triceps rope		1
-19	Rollenhalter für Latausleger	Pulley bracket for latframe		2
-20	Hantelablage, rechts	Barbell, holder, right side		1
-21	Hantelablage, links	Barbell, holder, left side		1
-22	Hantelnotablage, rechts	Barbell, emergency holder, right side		1
-23	Hantelnotablage, links	Barbell, emergency holder, left side		1
-24	Zuggriff	Handgrip		2
-25	Rollencover	Pulley guard		6
-26	Kabelführungen	Cable guider		8
-27	Rollen	Pulley		9
-28	Rollenhalter, doppelt	Double pulley bracket		1
-29	Rollenhalter, einzeln	Single pulley bracket		1
-30	Kunststoffkappe	Endcap	Ø28	6
-31	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap	50x50	4
-32	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap	45x45	1
-33	Kunststoffabdeckung, eckig	Square endcap	50x45	2
-34	Überzug für Latstangenablage	Cover for Latbarholder		2
-35	Handgriff	Handgrip		4
-36	Fußkappe	Footcap	50x50	5
-37	Gummidämpfer, flach	Bumper, flat	Type A	2
-38	Gummidämpfer, flach	Bumper, flat	Type B	2
-39	Gummidämpfer, flach	Bumper, flat	Type C	4
-40	Kette	Chain	9 Glieder/pieces	1
-41	Kette	Chain	5 Glieder/pieces	1
-42	Kette	Chain	19 Glieder/pieces	2
-43	Gummidämpfer, rund	Bumper, round		2
-44	Hülse	Bushing		4
-45	Springring	Spring ring		2
-46	U-halter	U-bracket		2
-47	Karabiner	Hook		9
-48*	Schnellverschluss	Quick lock		6
-49	Gummidämpfer, kegelförmig	Bumper		1
-50*	Seilzug	Cable	2620mm	1
-51*	Seilzug	Cable	3875mm	1
- 51N*	Seilzuganschlag	Cable stopper		2
-52	Seilzug	Cable	1270mm	1
-53	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x20	8
-54	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x28	1
-55	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x50	6
-56	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x65	2
-57	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x70	2
-58	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x75	10
-59	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x80	5
-60	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x180	1
-61	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	68
-62	Unterlegscheibe	Washer	3/8"	4
-63	Hutmutter	Hatnut	3/8"	2
-64	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	33
-65	Metalbuchse	Metal bushing		4
-66	Gewindeshülse	Thread	3/8"x5/8"	2
-67	Innensechskantschraube	Allenscrew	3/8"x1/2"	2
-68	Innensechskantschraube	Allenscrew	M10x65	6

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. Wenden Sie sich bitte an den Hammer – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

8. Service Hotline

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **10.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:4513 Solid XP CAGE
Serien Nr.:

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)